Kann die menschliche Würde zerstört werden?

Psychisches Trauma und Würde-Erleben

Abschlussarbeit für die fachspezifische Ausbildung

in Existenzanalyse

verfasst von:

MMag. Alexandra Peternell-Mölzer

Waidhofen/Thaya, August 2019

eingereicht bei:

Dr. Helene Drexler

Dr. Liselotte Tutsch

Angenommen am ___.___.2019 von Dr. Helene Drexler und Dr. Liselotte Tutsch

Diese Arbeit ist den Menschen gewidmet,
die mit den Spuren schwerer Traumata zu kämpfen haben und
die unter chronischen Erkrankungen leiden,
und den Menschen, die aus dem Leben gegangen sind.
Sie ist zugleich all jenen gewidmet,
die dem Leben in Anbetracht aller Abgründigkeit und Schwere die Stirn bieten.

Für Sylvia, Christina und Claudia

So oft ist das, was nicht sein darf, das, was ist.

Manchmal ist die Ohnmacht groß, weil ich weiß und spüre, dass ich nur da sein kann, einfach da sein, aber nichts tun kann. Das, was ich tun kann, ist es auszuhalten, nicht davonzulaufen, es tragen, es hören und irgendwie auch fühlen, ohne zu schreien, ohne zu verzweifeln.

So oft ist das, was nicht sein darf, das, was ist.

Was bleibt?
Da-sein, darauf achten, was trägt, was Kraft gibt, was glauben und hoffen lässt.
Dem Leben eine Chance geben.[1]

[1] Diesen Text habe ich 2004 nach der Selbsttötung einer Patientin in meinen ersten Berufsjahren an der Psychiatrie geschrieben.

Zusammenfassung

Den Bogen über diese Arbeit spannen Fragen nach den Folgen traumatischer Verletzungen auf das Erleben von Würde. An den Beginn stelle ich den Versuch, die Spuren von menschlicher Gewalt zu skizzieren und ergänze diese durch den existenzanalytischen Blick auf tiefe Verletzungen. Wovon sprechen wir, wenn wir von Würde sprechen? Ich umreiße den Begriff unter Einbezug von existenzanalytischen und logotherapeutischen Überlegungen. Ausführungen zur Person und zum Selbsterleben bilden die Brücke zu der Frage, welchen Krater traumatische Erfahrungen in eine Existenz reißen. Die Folgen schwerwiegender Traumata unterstreichen, dass der Weg zurück in einen bejahenden Lebensvollzug verstellt und das Würdeerleben nachhaltig beeinträchtigt sein kann. Die Notwendigkeit des Aushalten-Lernens, vor die die Betroffenen gestellt sind, ist Grundbestand einer Psychotherapie, die mit der Abgründigkeit des Lebens konfrontiert ist. In den abschließenden Überlegungen lege ich einerseits den Blick auf gesellschaftliche Bedingungen, die den Nährboden für Traumatisierungen schaffen, zugleich reflektiere ich die Aufgabe der Psychotherapie an den Grenzen des Machbaren und Möglichen. Mit der Herausarbeitung der Bedeutung einer inneren Haltung von Respekt, Berührbarkeit und Demut wird der Kreis zur menschlichen Würde im psychiatrischen wie im gesellschaftlichen Kontext geschlossen.

Schlüsselwörter:
Würde, Trauma, Existenzanalyse, Person, Selbst, Würdeverlust

Abstract

This paper tries to point at questions about the consequences of traumatic stress on the experience of dignity. At the beginning of the thesis, the traces of humanmade destruction are outlined and subsequently explored through the perspective of existential analysis towards deep emotional wounds. What are we talking about when we talk about dignity? The term dignity is sketched out including existentially analytical and logotherapeutic reflections. Elaborations on the person and their self-experience lead to the question which scores traumatic experiences scar in their existence. The consequences of serious traumata emphasize that the way back to an affirmative approach to life can be blocked, and the experience of dignity impaired. The

fundamental element of psychotherapy facing the existential abyss is the necessity of learning how to bear traumatic experiences. The concluding reflections focus on the social circumstances which create the breeding grounds for traumatization as well as on the function of psychotherapy at the edge of feasibility and possibility. By working out the importance of an inner attitude of respect, tangibility, and humility the circle to human dignity in both the psychiatric and the social context is closed.

Keywords:
Dignity, trauma, existential analysis, person, self, loss of dignity

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung 2

Abstract 2

0. Vorwort 5
1. Würde-los. Auf den Spuren der Zerstörung 8
   1.1. Wenn sich das Jetzt schlimmer anfühlt als das Damals 9
   1.2. “Ich erlebe meine Seele deformiert.“ 11
   1.3. Selbsttötung als (Aus)Weg 12
   1.4. Existenzanalytischer Blick auf tiefe Verletzungen 13
2. Würde und Menschsein 16
   2.1.Logotherapeutische und existenzanalytische Perspektiven 19
      2.1.1. Person und Selbsterleben 20
   2.2. Würde: Wesensmerkmal, Gestaltungsauftrag oder Lebensform? 21
3. Trauma, Existenz und Würde 24
   3.1. Scham und Beschämung im Kontext der Würde der Person 27
      3.1.1. Saboteure des eigenen Würdeerlebens 28
   3.2. Dasein-Können und Aushalten 29
4. Möglichkeiten und Grenzen des psychotherapeutischen Tuns in Anbetracht von schweren Würdeverletzungen 31
   4.1. Gesellschaftliche Bedingungen und Traumadiskurs 31
   4.2. Vorgehen an den Grenzen der Behandelbarkeit 33
   4.3. Respekt, Berührbarkeit, Mitgefühl und Demut 35
5. Resümee 38
6. Literaturverzeichnis 40

0. Vorwort

Dass unser Erleben von Würde verletzlich und antastbar ist, steht völlig außer Frage. Wir erfahren alle im Lauf des Lebens kleinere wie größere Würdeverletzungen. Wenn aber die Folgen dieser Verletzungen - das Toben im Inneren - keine Grenzen kennen, wenn der Schmerz immer wieder entflammt, bodenlos und um sich greifend, wenn die Erinnerungen vielleicht zähmbar sind, aber nicht das Gefühl der Zerrissenheit, des Falsch-Seins, der Wertlosigkeit und der überwältigenden Angst, dann stößt oft auch jede Hilfestellung an ihre Grenzen. Ich wollte ursprünglich über das Thema Würde schreiben, über die Unerlässlichkeit des würdevollen Miteinanders. Doch im letzten Jahr hat mich zunehmend ein Moment in den Bann gezogen, der mit den Grenzen von psychologischer und psychotherapeutischer Behandlung zu tun hat.

Ich denke besonders an eine Klientin, die mir einen Stern-Artikel vom 12.4.2018 über die Selbsttötung von Susanne Preusker zukommen hat lassen mit dem Hinweis, dass der Artikel die Gewalt, die sie innerlich so sehr zerreiße, und das Erleben beschreibe, dass sich das „Jetzt" viel schlimmer anfühle als das „Damals". Susanne Preusker hat sich nach einer sieben Stunden langen Geiselnahme und mehrfachen Vergewaltigungen in ihrer Tätigkeit als Gefängnispsychologin wieder zurück ins Leben gekämpft, bis sie ihrem Leben neun Jahre später ein Ende setzte. Für mich hat sich im Lesen und Nachsinnen der Gedanke geformt, dass das Jetzt nicht zwingend das bessere Damals ist, sondern all die Brüche und Zerstörungen erst wirklich spürbar werden lässt, immer wieder aufs Neue. Je mehr Jahre vergehen, gezeichnet von Höhen und Tiefen, desto mehr unterstreicht manchmal die Zeit, dass sie nicht alle Wunden zu lindern und heilen vermag, sondern die Unumstößlichkeit der Spuren und Narben wird mit aller Wucht sichtbar. Können tiefgreifende, von Menschen verursachte Verletzungen der Würde einer Person heilen? Ich werde immer wieder an die Grenzen des Beschreibbaren und Benennbaren stoßen. Das, was Menschen widerfährt, macht mich oft genug sprachlos und ohnmächtig. „Es scheint, als ob wir keine adäquate Sprache mehr zur Verfügung hätten, mit der sich über ‚letzte Dinge' sprechen ließe, über die Gründe und Abgründe unserer Existenz." (Lottaz, 1999, S. 31)

Dem Strukturmodell der Existenzanalyse folgend haben mich früh schon Fragen des guten Seins und Sein-Könnens in der Welt, des Miteinanders und der Verantwortung beschäftigt. Biographische Erfahrungen im Zuge des Aufwachsens spielen sicher auch eine Rolle, bei denen ich mich in meinem Austausch mit der Welt durch Zurückweisungen sehr in Frage gestellt gefühlt habe. Dass der Wunsch nach einer Ethik und damit nach Verbindlichkeiten des Zusammen-

lebens mit der Ratlosigkeit wächst, wie Heidegger (2000) in seinem Brief über den Humanismus feststellte, erklärt auch meine Affinität für moralische Fragestellungen.

Ist die Würde metaphorisch mit einem Haus vergleichbar, das nach der Zerstörung wiederaufgebaut werden kann? Oder ist sie ein ganz unmittelbarer Ausdruck unseres Lebendig-Seins und damit vielmehr ein fast atmosphärisches Erleben (ein Atmen, ein Denken und ein Fühlen), welches an Fragilität nicht zu überbieten ist? „Würde gehört für mich zu den Begriffen, die einen nicht in Ruhe lassen, die immer herausfordern, niemals völlig in ein Raster gepresst werden können und sich insoweit auch einem Kanon entziehen." (Reddemann, 2008, S. 10) Ich erlebe vom Leben gebrochene Menschen oftmals nicht als zerbrochen, sondern doch voller Würde seiend. Doch wird meine Wahrnehmung dem Erleben der Betroffenen gerecht? Ich suche im Zuge dieser Arbeit weniger nach Antworten, ich möchte vielmehr Phänomene beschreiben, Fragen stellen, Zwischenräume eröffnen und zum Nachdenken anregen. Wie Aaron Antonovsky (1997, S. 30) formuliert hat, sind oft unsere Fragen wichtiger als die auf sie gegebenen Antworten.

Ich habe so viel an Resilienz und Überlebenskunst erfahren dürfen in meinen 20 Berufsjahren als Psychologin. Zugleich lösen manche der fast emphatisch formulierten Artikel zu posttraumatischem Wachstum mittlerweile eine gewisse Aversion aus. Ja, zerstörter und verbrannter Boden kann wieder fruchtbar werden, aber keineswegs immer. Manchmal hat die Zerstörung einen Krater in das seelische Erleben gerissen, der das Leben zu einer schier unüberwindbaren Bürde und Anstrengung werden lässt.

Wenn Menschen nach welchen Begriffen auch immer – medizinisch, psychotherapeutisch oder forensisch – „unheilbar" sind, dann drohen sie in einer Art Niemandsland zu enden. In großen Teilen unserer Gesellschaft sind Effizienz, Wirksamkeit, Leistung und Optimierung so hochstilisierte und prägende Begriffe, dass der Platz für Schwäche, Nicht-Können und Versagen, für das Unmögliche verloren zu gehen droht. „Yes, we can!", ist die Parole, der es zu folgen gilt. So entstand der Wunsch über die verlorene Würde zu schreiben, über die Grenzen und die Notwendigkeit, diese anzuerkennen, über die Ohnmacht und über das Aushalten, um denjenigen eine Stimme zu geben, die im Tosen des Machbarkeitswahns unterzugehen drohen und um uns als Behandlerinnen und Behandler in der Trotzmacht des Geistes zu üben und dem Zeitgeist die Stirn zu bieten.

Zugleich ist es mir ein Anliegen, der Frage nachzugehen, welchen Boden unsere Gesellschaft für Verletzungen der Würde der Person bereitet. Es gilt die Einflüsse der Makrosozietät eines

Volkes, einer Klasse, einer sozialen Schicht auf die eigenen Patientinnen und Patienten zu erkennen sowie auf uns selbst, wie Reddemann (2007) bezugnehmend auf Parin (1975) ausführt. Wenn wir den Blick auf die kulturellen und sozialen Bedingungsgefüge aus den Augen verlieren, dann verlieren wir auch den Nährboden für Traumatisierungen aus dem Blick.

Es soll nicht nur bei einem Aufbäumen bleiben, sondern es sollen auch Perspektiven aufgezeigt werden, die kluge Frauen und Männer bereits angedacht haben, gerade auch für das psychotherapeutische wie psychiatrische Arbeitsfeld. Dort, wo die Verletzlichkeit besonders groß ist, kommt einem würdevollen Begegnen sowie einer Achtung von und vor Machbarkeitsgrenzen eine besonders große Bedeutung zu.

1. Würde-los. Auf den Spuren der Zerstörung

> Ich plane für morgen früh einen Sprung aus dem Fenster, weil ich das Leben, das ich habe, nicht mehr aushalte. Das Grauenhafteste daran ist die Angst vor mir selbst, das ist mir heute, nach langem Erinnern, Nachdenken und Sortieren, klar geworden. Ich hatte von Kindheit an immer Grund dazu, Angst zu haben, mich nicht heimisch zu fühlen bei mir selbst, Angst zu haben vor meinem Vater, meiner Mutter, Schwestern, Lehrern. Ausführen dazu kann ich hier nichts, nicht viel, oder nur, der Erschöpfung wegen, in dürren, fragmentarischen Zusammenfassungen: wie mich meine Mutter geschlagen hat mit einer Besinnungslosigkeit, die mich aus Todesangst schreien und wimmern hat lassen, wie mich mein Vater verachtet hat, meine Schwestern mich gequält. Wie ich mich noch im Kindergarten angepisst habe. Wie ich meinem Vater in der Wohnung im Zollhaus in Marchegg immer ausweichen musste, roboterhaft, automatisch, randvoll angefüllt mit Angst, ich in ein anderes Zimmer gehen musste, weil er mich nicht sehen wollte. Wie ich ihm die Haare frisieren musste, während er im Bett lag und sich einen runterholte, was mir erst zwanzig Jahre später klar wurde. (Rameder, 2010, S.7).

Wie sehr bodenlose Verletzungen ihr Unwesen weiter zu treiben vermögen, wie sehr sie jeden Halt rauben, wurde mir schon oft vor Augen geführt. Immer wieder begegne ich in meinem psychologischen und psychotherapeutischen Tun den Abgründen menschlicher Beziehungen. Welche Folgen mit traumatischen Erfahrungen verbunden sind, bleibt so einzigartig wie der Mensch selbst. „Erlittene Gewalt nistet sich ein, sie lagert sich ab, lässt »erstarren«, artikuliert sich in Gesten, Bewegungen, Wortfetzen oder im Schweigen.“ (Emcke, 2016, S. 16) Statistische Daten zu der Entwicklung von posttraumatischen Belastungsstörungen und traumabedingten Persönlichkeitsstörungen bilden die Epidemiologie ab, aber die Einzelschicksale spiegeln sie nicht wider. Das Gewicht von sogenannten „man made“-Traumata steht aus wissenschaftlicher wie psychotherapeutischer Sicht nachvollziehbarer Weise außer Frage.

Vor allem zwei Begegnungen innerhalb des letzten Jahres nähren meine Überlegungen. In der Burnout-Literatur taucht bei Überlegungen zur Ätiologie immer wieder die Metapher des Kamels auf, dem die Last das Rückgrat bricht. „War die Last zu schwer oder das Kamel zu schwach?“ (Burisch, 1985; zitiert nach Burisch, 2010, S. 104) Diese Metapher unterstreicht die grundsätzliche Problematik der Ursachenfrage. Die Frage kann im Zusammenhang mit den folgenden nur kurz skizzierten Lebens- und Erlebensgeschichten als zynisch erlebt werden. So ist

sie ganz sicher nicht gemeint. Sie soll vielmehr die oft getätigte Formulierung unterstreichen, dass psychische Reaktionen auf Traumata normale Reaktionen auf nicht normale Geschehnisse darstellen und Antworten auf die psychische Verarbeitung von Traumata nie hinreichend sein können.

> Bestimmte Erlebnisse scheinen nicht erst die Möglichkeit zu begrenzen, sie zu beschreiben, sondern schon das Vermögen, sie zu erfassen. Extremes Unrecht und Gewalt stellen eine Anomalie dar, sie widersprechen jeder unversehrten Welterfahrung. Sie brechen ein in das Leben von Menschen, die nicht begreifen können, was ihnen da geschieht. [...] Der zivilisatorische Bruch eines Unrechts zieht sich durch verschiedene Schichten, erschüttert zweifach: die Beziehung des Opfers zu sich selbst und seine Beziehung zur Welt. (Emcke, 2016, S. 14f.)

1.1. Wenn sich das Jetzt schlimmer anfühlt als das Damals

Ich habe Frau Müller[2] kennengelernt in der Rehabilitationsklinik, in der ich tätig bin, und betreue sie seither in Urlaubszeiten ihrer Psychotherapeutin. Frau Müller ist eine 35jährige Frau, deren zentrale Traumatisierung durch einen jahrelangen Missbrauch als junges Mädchen in einem vermeintlich partnerschaftlichen Verhältnis mit einem viel älteren Mann erfolgt ist [redacted]. Sich nicht aus den Fesseln der Wiedererinnerungen befreien zu können, gefangen zu sein in Verletzungen, Ohnmachtsgefühlen und heftigsten Selbstabwertungen ist Frau Müllers Alltag über mehr als 10 Jahre. Das, was in den Therapien zutage gefördert worden ist, gleicht tobenden Hunden, die sich jeder Zähmung widersetzen. Es gab neben dem rehabilitativen Aufenthalt längere stationäre Aufenthalte auf einer Traumatherapiestation, und es gibt die laufende, engmaschige psychotherapeutische Behandlung. Eine Linderung ihres Leidens scheint nur bedingt möglich zu sein; in meinen punktuellen Kontakten erlebe ich mehrfach eine Verdichtung des posttraumatischen Geschehens. In der Gegenwart entspinnt sich all ihre innere Zerrissenheit immer wieder aufs Neue. Sie ist es auch, die mir im Sommer 2018 einen Stern-Artikel schickt, in dem der Autor von der Begegnung mit Susanne Preusker erzählt, kurz bevor sie sich das Leben genommen hat. Susanne Preusker hat das Überleben

[2] Der Name der Klientin sowie soziodemographische Daten wurden selbstverständlich geändert.

nach ihrer siebenstündigen Geiselnahme und den widerfahrenen Vergewaltigungen durch einen von ihr über Jahre betreuten Gefängnisinsassen in einem Buch beschrieben.

> Gewalt verändert. [...] Ich habe ständig das Gefühl einer diffusen Bedrohung. Das ist immer da. Ich habe Angst vor Menschen, vor geschlossenen Räumen, vor allen Situationen, aus denen ich nicht sofort rauskann. Ich erschrecke schneller als früher. Ich bin wacher, immer auf der Hut. Immer auf das Schlimmste eingestellt. Ich laufe immer zu hochtourig. Manchmal schiebt sich so eine Art Folie zwischen mich und die Welt. Dann bin ich von allem ausgeschlossen. Manchmal habe ich das Gefühl, den Überblick zu verlieren. Ich kann mich immer nur auf eine Sache konzentrieren, viele Dinge gleichzeitig verkrafte ich nicht. Dann verliere ich den Überblick. Laute Geräusche stören mich viel mehr als früher. Das Leben, alles fühlt sich anders an. Manchmal glaube ich, in den sieben Stunden, in denen er mich in seiner Gewalt hatte, hat sich mein Gehirn verändert. Es ist nicht mehr das Gehirn von früher. Komisch, oder? Gleichzeitig will ich aber sein wie früher. (Preusker, 2013, S. 127)

Wenn Normalität nicht mehr mit den Händen greifbar ist, wenn sie sich immer wieder entzieht und Verunsicherung und Angst den Atem rauben, jeder Millimeter an Welt mühsamst erkämpft werden muss, dann geht die Kraft wohl irgendwann zur Neige. Das alte Leben so unwiederbringlich genommen, das alte Ich verloren im Akt der Zerstörung. Selbst wenn ein neues Ich zu erstehen vermag, bleibt das Wissen um den unermesslichen Verlust an Selbstverständlichkeit. Die Selbsttötung von Susanne Preusker unterstreicht den Krater, den eine so massive Würdeverletzung auch viele Jahre später hinterlässt. Was darüber entscheidet, ob wir das JETZT als schrecklicher als das DAMALS erleben, ist wohl nur im Einzelfall verstehbar und ergründbar. Die Würde kann uns auf eine Art und Weise genommen werden, dass sie unwiederbringlich verloren ist; die psychische Integrität bleibt verletzt und kann nicht mehr heilen.

IMMER NOCH
UND IMMER WIEDER
ÖFFNET DIE GESCHLOSSENE TÜRE
DEN SCHACHT MIT DER GEWISSHEIT DES UNENTRINNBAREN
DER ENDGÜLTIGEN VERLORENHEIT
UNDURCHDRINGLICHE EISWÄNDE
VERGEWALTIGEN DEN ATEM
ZERSETZEN FARBEN IN GRAU

VERSCHLINGEN DAS JETZT UND DAS NACHHER

IM VORHER [...] (Vetter, 2005, S. 30)

Sicherlich spielt das Ausmaß eine entscheidende Rolle, in dem das eigene Selbstbild unterminiert und zerstört worden ist durch das Trauma bzw. sich gar nicht entwickeln konnte aufgrund des Lebensalters, in dem die Verletzungen stattgefunden haben. Folgen von Traumata auf die kindliche Struktur sind natürlich stärker als auf erwachsene Persönlichkeiten, da die Erfahrungsinseln sich noch nicht zu einem kohärenten Selbstbild entwickelt haben und das Ich in seinen Funktionen noch nicht ausgereift ist (Tutsch, 2011). „Bei prätraumatisch weitgehend gesunden Persönlichkeiten und posttraumatisch günstigen Bedingungen, können die Traumen verarbeitet und im „Archiv" – dem Hippocampus – biografisch-episodisch-narrativ abgelegt werden. Das bedeutet, dass wir diese Erinnerungen dann als „zusammenhängend", „zu mir gehörig" und als „dort und damals" erleben können." (Tutsch, 2011, S. 18f.)

Wenn Traumata allerdings sehr massive Lebensveränderungen nach sich ziehen, dann ist die Erleichterung, sich nicht im dort und damals zu befinden, nur ein Moment des Erlebens, und der Verlust an Möglichkeiten und Kraft und die Beeinträchtigung durch die Folgen dominieren den Lebensvollzug.

1.2. „Ich erlebe meine Seele deformiert."

Ich habe noch sehr lebhaft in Erinnerung, wie mich das Gespräch mit einer weiteren 55jährigen Klientin im Sommer 2018 begleitet hat. Frau Berger[3] hatte in einer ihrer Einzeltherapiestunden mit mir während ihres Rehabilitationsaufenthaltes angesprochen, dass sie ihre Seele als deformiert erlebe. Sie hat es fast beiläufig artikuliert. Ich habe meine Betroffenheit in Erinnerung, mein Aufbäumen für die Unverletzlichkeit der Person, mein eigenes Erleben dieser würdevollen, bestimmten und reflektierten Frau. Ich weiß noch, dass ich ihr meine Eindrücke angeboten habe und sich ein gemeinsames Überlegen entsponnen hat über die Verletzlichkeit und Verletzbarkeit der Würde, über Fragen des Sosein-Dürfens. Das früher unzugängliche Gefühl der Scham taucht bei Frau Berger im Zuge der Rehabilitation vermehrt auf, doch zugleich mit der Scham meldet sich die Verletzlichkeit und das Gefühl der Deformiertheit.

[3] Der Name der Klientin sowie soziodemographische Daten wurden selbstverständlich geändert.

Natürlich kann ein Familienverband jede Entwicklung von Würdeerleben und Intimität torpedieren. Frau Berger wurde im Zuge ihres Aufwachsens jahrelang von einem ihrer Brüder missbraucht. In einer patriarchalischen Familienstruktur, die klare Zuordnungen hinsichtlich der männlichen und weiblichen Rolle vorgenommen hat, die Aufgabe des Dienens und Unterordnens den Töchtern gegolten hat, war Artikel 1 der Menschenrechte von Anfang an verletzt. Dieser besagt, dass alle Menschen frei und gleich an Würde und Rechten geboren sind, mit Vernunft und Gewissen begabt sind und einander im Geiste der Brüderlichkeit[4] begegnen sollen. Wie oft erleben wir als Psychologen und Psychotherapeutinnen herrschaftliche, ja tyrannische, gewaltvolle und grenzverletzende Familiensysteme?

„Ich bin ein Mangelwesen." Diese Aussage tätigt Frau Berger im letzten Gespräch. Natürlich versuche ich diesen Gedanken, dieses Gefühl aufzugreifen. Die traumatherapeutische Sprache ermöglicht auch eine Einordnung und gibt mir das Werkzeug, um mit diesen verinnerlichten Empfindungen im Sinne von Täterintrojekten zu arbeiten. Zugleich wurden mir in der Arbeit mit Frau Berger die Grenzen einmal mehr bewusst, Gefühle der Deformiertheit und des Würdeverlustes zu beeinflussen. Eine gewaltvolle Ehe, Erfahrungen psychischer Krisen, psychiatrische Aufenthalte, fragwürdige und völlig überfordernde berufliche Umstände [redacted] nähren das weitere Erleben von Kontrollverlust und Ohnmacht. Wie viel Grenzverletzung verträgt ein Mensch, ohne sich als deformiert zu erfahren? Kann ich aufrecht gehen, wenn ich zu oft verletzt worden bin?

1.3. Selbsttötung als (Aus)Weg

Es kann keine allgemeingültigen Antworten geben, was für den Menschen ertragbar ist. Manchmal ertragen Menschen Unerträgliches, manchmal gehen sie am Unerträglichen zugrunde. Und ich weiß nicht einmal, ob es legitim ist, es in dieser Art und Weise zu formulieren, denn dann lasse ich das Recht der Menschen auf Selbsttötung außer Acht. Ist das Potential der Selbsttötung nicht integraler Bestandteil unseres Menschseins[5] und trägt so wie das Bewusstsein der Endlichkeit zu unserem Würdeerleben bei? Ich habe durch meine Arbeit im psychiatrischen Feld oft Menschen in ihrer suizidalen Einengung erlebt. Es gleicht fast einem Umdenken,

[4] Ich frage mich, wann die Brüderlichkeit durch Geschwisterlichkeit ersetzt werden wird.

[5] Viele der früheren Grenzbefestigungen zwischen Tier und Mensch wurden erfolgreich abgebaut; „und manchmal hat es sogar den Anschein, als sei die Fähigkeit, sich selbst zu töten und zu zerstören, als einzige Kompetenz übriggeblieben, die als singulär menschlich behauptet werden darf" (Macho, 2018, S. 28).

Menschen nicht nur in dieser Einengung, sondern auch in ihrer Freiheit wahrzunehmen und den Akt der Selbsttötung im menschlichen Freiheitsraum anzusiedeln. Aber ich vermute, dass es darum geht, auch in diesem Zusammenhang kein Entweder-Oder walten zu lassen.

Der Mensch gehört sich wesentlich selbst. Jean Amery (1976) bezeichnet den Freitod als ein Privileg des Humanen und versteht ihn als einen Akt der Wahrheit und letzten Freiheit. Er, der die tiefsten Abgründe des Nationalsozialismus als Widerstandskämpfer erlebt hatte, formulierte auch den Gedanken, dass jemand, der der Folter erlag, nicht mehr heimisch werden könne in der Welt. Auch wenn der Tod das Ende aller Möglichkeiten ist und sicher nicht das Freie, sah Amery im Entschluss für den Freitod das Freie. Für Amery war die Selbsttötung eine Befreiung von allen Namen und Nummern, die in seinen Körper eingebrannt waren und der vor der Erinnerung nicht mehr zu retten war (Lütkehaus, 2012; Raddatz, 2012). Ist möglicherweise der Weg aus dem Leben für manche der Weg, der die eigene Würde mehr wahrt als das Weiterleben?

Jeder Suizid passiert an der Grenze der Handlungsfähigkeit, Fragen nach Freiheit und Verantwortung sind untrennbar damit verbunden. Im Umgang mit Selbsttötungen ist es zentral, die tragischen Lebensbedingungen einfühlend zu verstehen und die eigene Unfähigkeit, das Leiden der Betroffenen zu lindern, anzuerkennen (Widiger & Rinaldi, 1983, S. 263; zitiert nach Hoffmann, 1989, S. 121).

1.4. Existenzanalytischer Blick auf tiefe Verletzungen

Traumatische Erfahrungen konfrontieren einen Menschen mit „einer Wucht, einer Gewaltigkeit, einer Größenordnung von Zerstörung, die ihn gänzlich hilflos macht und mit Schrecken und Entsetzen über das Dasein erfüllt“ (Längle, 2007b, S. 109). Die Existenzanalyse sieht in der Unfasslichkeit wie im Entsetzen das entscheidend existentielle Moment und weniger in der Angst. Es ist eben diese Unfasslichkeit und Abgründigkeit der Existenz, die Entsetzen hervorruft. Wir empfinden Unverständnis für das Dasein und verlieren (zumindest vorübergehend) unser Vertrauen in das Dasein durch traumatische Erfahrungen. Diese massive Erschütterung des Vertrauens ist auch das Moment, das bei frühkindlichen zwischenmenschlichen Traumatisierungen am häufigsten zu beobachten ist (Freyd, 1994; zitiert nach Längle, 2007b). Ich habe vor vielen Jahren einen Text über mein psychologisches Tun geschrieben mit dem Titel: „Das, was nicht sein darf, ist oft das, was ist.“, den ich an den Beginn dieser Arbeit gestellt habe. Wenn

wir die Erfahrung machen mussten, dass das Sein nicht trägt, dann entsteht in der Folge unweigerlich Angst.

Traumatische Erfahrungen unterteilen das Leben in ein Davor und ein Danach, einer Bruchlinie im Lebensverlauf gleich. Wie sehr eine traumatische Erfahrung ein Erleben von Diskontinuität mit sich bringt, zu einem tiefen Riss führt, beschreibt Reemtsma (1998) in seinem Buch, in dem er sich mit seiner Entführung auseinandersetzt:

> Es geht [...] um dieses »draußen bleiben«, um den Versuch, dieses Erlebnis, das ich nicht Erfahrung nennen möchte, weil Erfahrungen etwas mit den Kontinuitäten des Lebens zu tun haben, es sich im zu schildernden Fall aber um das Widerfahrnis extremer Diskontinuität handelt, zu beschreiben und die mit ihm verbundenen Gefühle, soweit dies geht (und es geht nicht sehr weit), zur Sprache zu bringen. (S. 45)

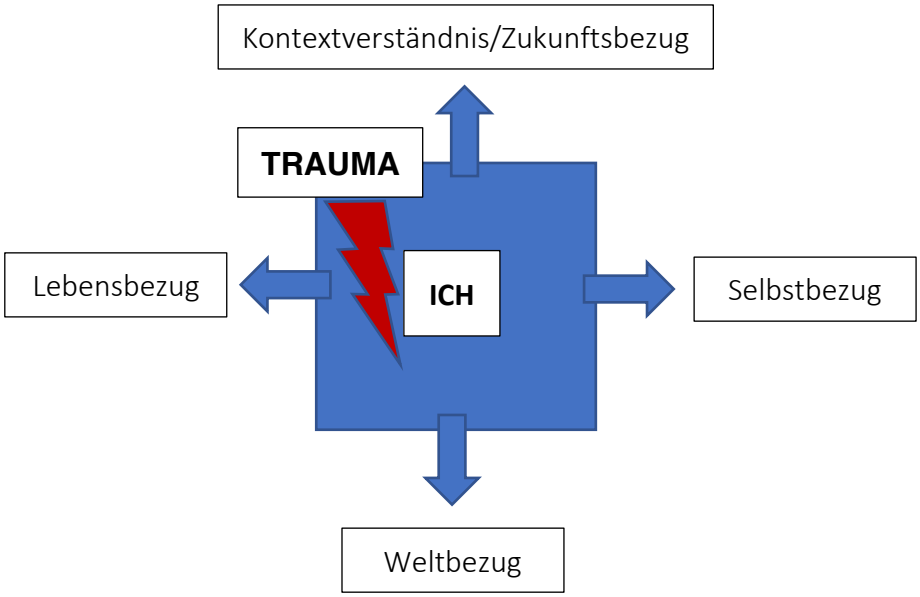
Die in der Existenzanalyse beschriebenen vier Grundmotivationen können durch folgende Fragen skizziert werden: Kann ich sein? Mag ich sein/leben? Darf ich (so) sein? Wofür soll ich sein? (Längle, 2013, 2015) Ich vergleiche die vier existentiellen Grundmotivationen gerne mit dem Bild eines Baumes, bei dem das Sein-Können der Verwurzelung und Verankerung im Boden gleichkommt, der Stamm, der sich emporreckt, dem Leben-Mögen, die sich ausbreitenden Äste, die dem Baum seine ganz individuelle Gestalt geben, dem Sein-Dürfen in seiner Jeweiligkeit und Besonderheit und die Blüten und Früchte dem Sinn oder Wofür im Leben Ausdruck verleihen.[6] Schwere traumatische Erfahrungen erschüttern alle vier von Längle beschriebenen Grundbedingungen der Existenz: das Seinkönnen, die Beziehung zum Leben, das Selbstbild und den Glauben an eine Zukunft.

Längle (2007b) beschreibt, dass durch die Traumawirkung der Zugang zu den personalen Ressourcen und somit zur Ich-Aktivität (graduell) verloren geht. Der Weltbezug verändert sich, sehr häufig – vor allem bei durch Menschen verursachte Traumata – auch das Erleben der eigenen Körperlichkeit. Einerseits wird die innere Resonanz des Erlebens blockiert, wodurch eine emotionale Verbindung zu Werten und zum Zeitgefühl erschwert wird, und andererseits wird wiederum durch das Erlebte die Verinnerlichung blockiert, und es wird folglich als ich-fremd erfahren. Eine lebenswerte Zukunft ist verstellt und damit ein möglicher sinnvoller Horizont.

> Eine solche Welt trägt nicht mehr; ein solches Erleben verliert seine anziehende Kraft und Wärme; wer sich auf diese Art selbst fremd geworden ist, findet den Zugang zu sich selbst

[6] Zugleich stellt sich die Frage, ob sich die Grundmotivationen nicht so sehr wechselseitig bedingen, dass der nicht hierarchisierende Zugang im Sinne eines Rhizoms der menschlichen Lebensrealität gerechter wird.

nicht mehr; und auch nicht zu einer Welt, in der das Wertvolle jederzeit und unvorhergesehen auf das schlimmste zerstört werden kann. Eine solche Zukunft ist nicht konstruktiv, in ihr gibt es kein sinnvolles Werden und Wachsen. (Längle, 2007, S. 114)



Die aus Längles Arbeiten (2005, 2006) zum Thema Trauma, Persönlichkeitsentwicklung und Existenz entnommene Abbildung skizziert eben diese Sprengung des existentiellen Zusammenhalts in allen relevanten Dimensionen der Existenz. Im Mittelpunkt der Verletzung steht das „Ich, eingewoben in seine Innen- und Außenbezüge, die es zu einer Ganzheit machen“ (Längle, 2006, S. 7). Traumata sprengen die menschliche Verarbeitungskapazität. Wenn wir Grausamkeit und Brutalität durch andere Menschen erfahren, werden unsere Ich-Funktionen und damit Selbstbild, Identität und Selbstwert in einem besonderen Ausmaß angegriffen. Der Auseinandersetzungs-Schock kann zu einer völligen Ich-Blockade führen (Längle, 2005). Die Prozessebene für den Existenzvollzug, die Längle in der Methode der Personalen Existenzanalyse (PEA) beschreibt, ist gelähmt durch die Wucht des Eindrucks. Weder die primäre Emotion ist zu fassen, noch ein Verstehen oder eine Stellungnahme sind möglich. Je mehr die Grunddimensionen in Mitleidenschaft gezogen sind, umso mehr ist auch den Prozessfunktionen der Boden entzogen. Die integrative Funktion des Ich ist sozusagen schachmatt gesetzt, liegt ohnmächtig darnieder. „Die Wirkung des Traumas hat im existenzanalytischen Theoriemodell eine doppelte Topographie. Es findet sich durch die Intensität des Geschehens eine markante Veränderung auf der Strukturebene der existentiellen Verankerung des Erlebens sowie eine persistierende Blockade der Prozessfunktion im Existenzvollzug.“ (Längle, 2007b, S. 111)

2. Würde und Menschsein

Beim Versuch, dem Begriff Würde auf den Grund zu gehen, zeigt er sich als schwer fassbar. Es kann sich immer nur, so wie Reddemann (2008) es beschreibt, um eine Annäherung handeln. Laut Duden bezeichnet Würde einen Achtung gebietenden Wert, der einem Menschen innewohnt und die ihm deswegen zukommende Bedeutung. Dass mit dem Begriff der Achtung ein zentrales Moment des Würdebegriffs erfasst wird und damit auch die Bruchlinie zum Erleben von Würdeverletzungen durch Missachtung, streicht auch Härle (2009) heraus.

Es gilt grundsätzlich zwischen dem Verständnis von Würde als inhärenter Eigenschaft des Menschen und dem Verständnis von Würde als kontingentem Moment zu unterscheiden. Als inhärente Würde wird jene bezeichnet, die jedem Menschen innewohnt, während die kontingente Würde von zufälligen expressiven, sozialen und ästhetischen Faktoren abhängt. „Im Unterschied zur kontingenten Würde kann man die inhärente Würde einer verbreiteten Auffassung zufolge weder erwerben noch verlieren. Sie kommt Menschen als Menschen oder Personen als Personen zu. Die kontingenten Würdeformen können an soziale Funktionen, aber auch an das Verhalten von Personen gebunden sein.“ (Schaber, 2012, S. 124)

Unter der Menschenwürde wird überwiegend ein absoluter, ideeller Wert verstanden, „der dem Menschen an sich zukomme, weshalb jeder Einzelne unabhängig von seiner Stärke und Schwäche einen rechtlich zu schützenden Anspruch auf Achtung von seinen Nächsten und der Staatsgewalt habe.“ (Wetz, 2005, S. 15) Die Achtung und der Schutz der Menschenwürde in unserer Gesellschaft haben im letzten Jahrhundert einen sehr hohen Rang erhalten, der sich in zahlreichen, grundlegenden Gesetzestexten niederschlägt (u.a. Menschenrechte, Vereinte Nationen). Die menschliche Würde wurde geschichtlich gesehen in hohem Ausmaß mit der Vernunftbegabung des Menschen verbunden, mit dem gesellschaftlichen Status oder aus religiösen Bezügen abgeleitet. Macht den Menschen aber nicht vielmehr seine Bedürftigkeit, im existenzanalytischen Sinn Verletzlichkeit, als seine metaphysische Würdigkeit (Vernunft, Geist, freier Wille, gottebenbildliche Geschöpflichkeit) zu einem besonders schützenswerten Wesen? (in Anlehnung an Wetz, 2005, S. 218) „Unser Leben als denkende, erlebende und handelnde Wesen ist zerbrechlich und stets gefährdet – von außen wie von innen.“ (Bieri, 2013, S. 14)

Der Begriff der Würde ist ganz eng an Fragen der Ethik gebunden. Würde ist ein individueller wie kollektiver übergeordneter Wert und zugleich ein wichtiges und unerlässliches regulatives Prinzip. Würde kann verstanden werden als eine Form der elementaren Sicherung der

Existenzbedingungen des Menschen in der Welt. „Garantiert werden soll damit nicht alles erdenkbare Gute, Nützliche und Wünschbare, sondern nur das Elementare, die Subjektstellung des Menschen als Person, der nicht zur bloßen Sache für einen anderen „herabgewürdigt" werden kann." (H.-L. Schreiber, 1989, S. 20) Jemandem inhärente Würde zuzuschreiben, heißt dieser Person einen unhintergehbaren, letztgültigen und übergeordneten Wert zu attestieren, aus dem sich ableitet, ihr mit Achtung zu begegnen. Zugleich ist menschliche Würde aber auch das Bewusstsein des eigenen Wertes und dadurch eine bestimmte Haltung. Würde ist folglich natürliche Vorgabe und zugleich ethische Aufgabe; wir haben uns der angeborenen Würde durch Denken und Tun als würdig zu erweisen (Wetz, 2005, S. 15).

Sich würdevoll erleben zu können, setzt Selbst-Achtung voraus. Wir brauchen allerdings immer auch den Blick des Anderen[7], um uns überhaupt als Person erleben und unser Ich entwickeln zu können. Das Antlitz des Anderen erweckt uns zum Leben und ruft uns Levinas (1997) folgend zugleich auf, nicht zu töten, d.h. nicht zu verletzen oder zu demütigen. Wenn ich die Würde eines anderen anerkenne, dann hat dies Konsequenzen für meine Form des Begegnens. Wenn ich meine eigene Würde in Frage stelle, dann wirkt sich dies immer auch auf meinen Umgang mit anderen aus.

Würde ist kein Besitztum, kein Gegenstand, den ich habe oder nicht (Marks, 2017). Würde ist etwas, das unseren Handlungen und zwischenmenschlichen Begegnungen Gewicht verleiht. Marks postuliert vier Grundaspekte unseres Würdelebens: das Bedürfnis nach Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität. „Die Würde des Menschen zu achten bedeutet, ihm einen »Raum« zur Verfügung zu stellen, in dem diese vier Grundbedürfnisse gewahrt werden – einen »Raum der Würde«." (Marks, 2017, S. 58) Diese vier Grundbedürfnisse seien wie ein Mobile immer wieder neu auszubalancieren.

Bieri (2014) nimmt nicht die Perspektive der Würde als Eigenschaft des Menschen ein, die den Charakter eines Anrechts hat, sondern versteht die Würde als „eine bestimmte Art und Weise, ein menschliches Leben zu leben. Sie ist ein Muster des Denkens, Erlebens und Tuns." (Bieri, 2014, S. 12). Die Lebensform der Würde kann in drei Dimensionen unterschieden werden: „Wie behandeln mich die anderen? Wie stehe ich zu den anderen? Wie stehe ich zu mir selbst?" (Bieri, 2013, S. 13) Während Bieri in der ersten Dimension die Verantwortung für die eigene Würde als bei den anderen liegend bezeichnet, sieht er sie bei der zweiten Dimension ganz

[7] Ich schreibe „den Anderen" dann groß, wenn ich mich auf Levinas (1997) beziehe oder wenn ich den substantivischen Charakter besonders hervorheben möchte.

alleine bei sich selber liegend. Wenn es mir gelingt, zu mir zu stehen, dann bereite ich den Boden für ein Erleben von Würde. Für seinen Versuch des Fassbar-Machens der Lebensform Würde unterzieht Bieri folgende Bereiche einer genaueren Betrachtung: Selbständigkeit, Begegnung, Achtung vor Intimität, Wahrhaftigkeit, Selbstachtung, moralische Integrität, Sinn für das Wichtige und Anerkennung der Endlichkeit.

Wenn wir versuchen, eine würdevolle Haltung einzunehmen, wie es manchmal zur Einstimmung von Meditationen angeleitet wird, dann ist dies zumeist eine aufrechte, durchaus entspannte Haltung mit geradem Blick, die vor allem von einem ganz unmittelbaren, achtsamen Selbst- und Weltbezug Zeugnis gibt. Das Bild des aufrechten Ganges als Symbol für menschliche Würde wird vor allem Ernst Bloch (1983) zugeschrieben und seinem Werk „Naturrecht und menschliche Würde", in dem er beschreibt, dass das Zielbild im Naturrecht nicht das menschliche Glück sei, sondern der aufrechte Gang und die menschliche Würde, die sich nicht aus den Verhältnissen ableiten, sondern aus einem stolzen Begriff des Menschen mit hoch erhobenem Kopf.

Auch wenn ich die Metapher des aufrechten Ganges immer wieder für die menschliche Würde verwenden werde, werde ich in meinen Ausführungen mehr darauf verweisen, wie unerlässlich es ist, neben der Selbst-Wertschätzung (s. Kapitel 3.2.) ein Bewusstsein der eigenen Verletzlichkeit und der Verletzlichkeit des anderen in sich zu tragen, um Würde zu leben. Es liegt für mich näher, dass die Würde der Person sinnbildlich weniger mit dem Himmel über uns, sondern mehr mit dem Boden unter uns zu tun hat, weniger mit uns als Krone der Schöpfung als mit unserer Unvollkommenheit und Bedürftigkeit (Wetz, 2005, S. 217). Reddemann (2008) bezieht in ihren Überlegungen zum Thema Würde die Auseinandersetzung mit unserer menschlichen Verletzlichkeit und Sterblichkeit sehr nachdrücklich mit ein. Ein Mensch, der Leiden und Sterben akzeptiert, sei ein Vorbild an Würde (vgl. „Actus tragicus" von J.S. Bach), indem er das gesamte Spektrum menschlicher Möglichkeiten wahrnimmt – das Schmerzvolle wie die Freude und das Danken. „Nackt, ungetröstet und verletzlich stehen wir da und wissen, dass wir sterben müssen, ohne dass wir es wissen wollten. Der Tod ist unser zuverlässiger Begleiter, ist die Botschaft, die viele bewegt. [...] Der Tod gibt uns Würde." (Reddemann, 2008, S. 22) Wenn es gelingt, dass wir uns unserer Vergänglichkeit stellen, dann leben wir immer auch im Bewusstsein unserer Verletzlichkeit und unserer Begrenztheit.

Die weiteren Überlegungen, die Reddemann (2008) in ihrem Buch „Würde – Annäherung an einen vergessenen Wert in der Psychotherapie" aufgreift, erscheinen mir ebenso als sehr

relevant. Die Bezugnahme zu Albert Schweitzers Ausdruck der Ehrfurcht vor dem Leben unterstreicht, dass menschliche Würde und ein würdevoller Umgang nur dann gewahrt werden, wenn unser Lebendig-Sein in einem Wissen um die Lebendigkeit unserer Umgebung und in einem achtungsvollen Austausch passiert. Die Bezugnahme zu Levinas, Rorty und Benhabib ist mit Reddemanns engem Achtsamkeitsbezug, Feminismus und Würdeverständnis folgerichtig. Die Rolle der Barmherzigkeit und Güte und der besondere „Sog" des Antlitzes des Anderen, der uns sinngemäß auffordert, nicht zu verletzen, spannen den Bogen über das Mitgefühl und die Berührbarkeit durch Geschichten anderer hin zur Geschlechterspezifität und dem kritischen erkenntnistheoretischen und sozialphilosophischen Blick.

Die Aspekte, die sich für mich bei der Lektüre zum Thema Würde am meisten herauskristallisiert haben, sind mit Selbstbestimmung und Freiheit, mit unserer Verletzlichkeit und Verletzbarkeit assoziiert, und sie haben mit Verantwortung, Achtung und Wertschätzung für sich wie andere zu tun. Gerade im psychotherapeutischen Tun hat Würde sehr viel mit dem Wissen um und dem Erleben der Verletzlichkeit des Gegenübers wie der eigenen Verletzbarkeit zu tun. Sie hat definitiv nicht mit Ansehen oder gar (mächtiger) Erhabenheit zu tun.

2.1. Logotherapeutische und existenzanalytische Perspektiven

In der Existenzanalyse und Logotherapie wird der Tatsache, dass der Mensch nie nur ein bedingtes, sondern zugleich ein grundsätzlich entscheidungs- und willensfreies Wesen ist, große Bedeutung zugemessen. Der Mensch ist prinzipiell dazu befähigt, zu inneren wie äußeren Bedingungen eigenverantwortlich Stellung zu beziehen. Mit der Freiheit ist somit vor allem der Gestaltungsspielraum des eigenen Lebens im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten gemeint. Diese Freiheit ist Frankl zufolge begründet in der geistigen Dimension, die neben der körperlichen und psychischen Dimension die Personalität und Würde konstituiert. Als geistige Person ist der Mensch nie nur reagierendes oder abreagierendes, sondern immer auch agierendes und gestaltendes Wesen. Der Mensch ist nicht einfach, was er ist. „Er ist mehr als das. Er ist, was er aus sich macht, wie er entscheidet – er *wird* also ständig und immer aufs Neue das, was er ist. Er ist in seinem Wesen ein *Potenzial* [...]." (Längle, 2016b, S. 22)

Frankl zufolge machen das Denken, das Bewusstsein, die Freiheit (und Verantwortung) im Sinne eines sich Verhalten-Könnens zu den Umständen, mit denen uns die Welt konfrontiert, die Würde des Menschen aus. Die Würde stellt den Wert der Person dar und darf nicht verwechselt

werden mit dem Nutzwert, den eine Person darüber hinaus haben kann. „Bedingungslos ist der Wert des Menschen insofern, als er nicht abhängig ist vom Nutzwert, den jemand haben mag oder nicht mehr haben mag, und dieser bedingungslose Wert jedes menschlichen Wesens – das ist die Würde. Das bleibt ihm, diese Würde bis zum letzten Atemzug." (Frankl, 1985a) Es liegt am einzelnen Menschen, ob er die Würde eines anderen mit Füßen tritt oder wahrt und kann niemals Frage einer kollektiven Schuld sein. „Ehre sei den Toten [...] und Friede allen Lebenden, die guten Willens sind" hat Frankl (1985b, S. 99) in einer Gedenkrede am 25.03.1949 formuliert; damit zeigt er auch auf, wie wichtig die Intentionalität in unserem Handeln ist und verweist meines Erachtens auf die Relevanz gelebter Verantwortung.
Längle (2016) sieht die Würde als letztlich begründet „in der Wesensfreiheit des in mir «Sprechenden», also noch tiefer als in der schon genannten Handlungsfreiheit" (S.7) und bezeichnet sie ihrer Herkunft nach als unantastbar und letztlich spirituell. Würde ist untrennbar mit unserem Personsein verbunden, sie wahrt unsere Subjektivität, bringt unseren Wert zum Ausdruck und unterstreicht den Wert des Lebens an sich.

2.1.1. Person und Selbsterleben

Für Existenzanalyse und Logotherapie ist der Begriff der Person zentral. „Person-sein (menschliches Dasein, Existenz) heißt absolutes Anders-sein." (Frankl, 1983, S. 89) Die Person ist das innerste, tiefste Wesen, welches uns ausmacht und durchdringt. Zu den Hauptbestimmungen der Person gehören ihre „Ichhaftigkeit", d.h. sie kommt durch das Ich zum Ausdruck, und das dialogische Moment. Der Begriff der Person beschreibt Frankl folgend das Freie, das dem Menschen (erst) seine Würde verleiht (Längle, 2013, S. 25). „Unter *Person* wird in der Existenzanalyse jenes geistige Potenzial des Menschen verstanden, das – kurz gesagt – die Echtheit (Authentizität) des Menschen ausmacht. [...] Der Person erweisen wir Respekt, weil sie Würde hat." (Längle, 2016b, S. 18) Überlegungen zum Personsein umfassen immer Überlegungen zu Authentizität, Freiheit, Verantwortlichkeit und Würde (Längle, 2007a, S. 83). Die Person gehört wesentlich sich selbst und ist unantastbar.
Unter dem „Selbst" versteht Längle (2007a) die Person mit ihren (nicht nur menschlichen) Beziehungen. Während das Ich als integrierender Akteur gesehen wird, der auch das Körperliche und Psychische umfasst, zeigt sich im Selbst wie in einem Spiegel die bewusste Innen- wie Außenwelt. Als das Selbst wird sozusagen das Bild angesehen, welches das Ich malt. Das

Verständnis von „Selbst“ ist sehr nahe am gegenwärtigen Selbstbild und gilt als ein Ausdruck der Identität. Wenn die integrierende Funktion des Ichs durch Traumata verletzt worden ist, ist zumeist auch die Zugänglichkeit zur Person erschwert bis verstellt.

Längle (2007b, 2016) beschreibt als entscheidend für das Selbstsein: die Selbst-Wahrnehmung, die Selbst-Beurteilung und die Selbst-Wertschätzung. Die Selbst-Wahrnehmung ermöglicht eine Trennung von Ich und Nicht-Ich. Die Selbstbeurteilung setzt die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung und Selbstannahme voraus und ist damit eine entscheidende integrative Aktivität. Erst in der Stellungnahme zu mir selbst eigne ich mir das Eigene an. Diese Fähigkeit kann durch schwerwiegende Erfahrungen nachhaltig in Mitleidenschaft gezogen werden. Was bleibt von mir in Anbetracht der Ungeheuerlichkeit des Lebens? Wie kann ich mich positionieren? Die Selbstwertschätzung bringt die Integration zum Abschluss (Längle, 2007b).

2.2. Würde: Wesensmerkmal, Gestaltungsauftrag oder Lebensform?

Aus Sicht der Existenzanalyse hat die Person allein aufgrund ihres Personseins Würde, die im Sinne einer Potentialität immer vorhanden ist. Zum Leben erweckt wird dieser Wert der menschlichen Würde aber erst durch die fühlende Bezugnahme. Mir selber fällt es schwer, die Würde nur und ausschließlich als Gegebenheit durch unser Menschsein und Personsein zu verstehen. Dass wir allein aufgrund unseres Menschenseins würdig sind, ist nicht unbedingt das, was im Alltag sichtbar wird; zu sehr ist vieles überlagert durch eine Form von Maske oder Schein. Wir sprechen Menschen Würde ab, wenn sie sich nicht würdig verhalten. Wir machen Erfahrungen von Beschämung und Würdeverletzung und sind und bleiben doch immer Mensch. Würde ausschließlich als Wesensmerkmal definiert, läuft Gefahr zu einem abstrahierten Moment zu werden, wenn nicht zugleich das Kontingenthafte (Kapitel 2., S. 16) menschlicher Würde Berücksichtigung findet. Würde wird erst durch den gelebten Vollzug zum Leben erweckt, so wie es im Bild des aufrechten Gangs zum Ausdruck kommt.

Die Infragestellungen der Würde als inhärente Eigenschaft erfolgen in der Literatur aus verschiedenen Motiven und von unterschiedlichen Seiten. Wenn die Würde als (inhärente) Werteigenschaft des Menschen verstanden wird, dann ist sie unverlierbar.

> Unbestreitbar ist Würde zwar als Anspruch unverlierbar, de facto aber kann sie selbst verloren und durch andere verletzt werden. Als Menschen haben wir an ihr Anteil, ohne sie deshalb schon zu besitzen. Es ist also sinnvoll, zwischen Würde als elementarem

> Achtungsanspruch, der sich aus dem Menschsein herleitet, und dem innerweltlichen Vollzug von Würde im Selbstverhältnis sowie im Verhältnis mit anderen kategorial zu unterscheiden (Pollmann 2005). (Karger, 2013, S. 272)

Wetz (2005, S. 143) führt aus, dass die Würde als Wesensmerkmal dann nichtssagend ist, wenn wir uns von religiösen, metaphysischen und vernunftphilosophischen Überlegungen verabschieden, wenn wir sie eben nicht aus der Gottesebenbildlichkeit begründen, aus der Sonderstellung des Menschen in der Natur oder aus unserer Subjekthaftigkeit und Vernunftbegabung. Die viele Jahrhunderte alte Idee der Menschenwürde erfährt somit eine Art der inhaltlichen Entleerung; wie eben dieser entgegnet werden kann in Anbetracht des Anspruchs auf weltanschauliche Neutralität bleibt offen. Selbst wenn die menschliche Würde als Wesensmerkmal ihren Gehalt verlieren sollte, bleibt sie aus Wetz' Sicht (2005) um nichts weniger dringlich:

> Man sollte die Menschenwürde gerade dann achten, wenn es sie nicht gibt, damit es sie gibt, weil sie vielleicht das einzige ist, das uns in einer entzauberten Welt noch Wert verleiht. So gesehen besteht die Würde des Menschen aus nichts anderem als aus der Achtung davor. Erst die Würde zu respektieren heißt, sie zu konstituieren. (S. 243)

Wie wird menschliche Würde lebendig? Möglicherweise gilt es, Würde im nachmetaphysischen Zeitalter nicht mehr als abstraktes Wesensmerkmal zu betrachten, sondern vielmehr als einen konkreten Gestaltungsauftrag (Wetz, 2005, S. 206). Würde als Gestaltungsauftrag kann Wetz (2005, S. 214f.) folgend in dreierlei Form zum Ausdruck kommen: als gelungene Selbstdarstellung und Selbstachtung, als Achtung der Mitglieder einer Gemeinschaft voreinander und als Schaffung materieller Sicherung, die erst ein menschenwürdiges Dasein ermöglicht.

Spieker (2012) kommt aus anderen Gründen, unter anderem in Bezug zu aktuellen bioethischen oder auch bildungspolitischen Diskussionen zum Schluss, dass jeglicher Versuch, die Würde an eine Eigenschaft oder ein körperliches Substrat zu binden, kategorisch fehlgehe. „Allein das Verständnis der Würde als Handlungsbegriff vermag jedoch ihre Stellung als Prinzip zu begreifen und zu bewahren." (Spieker, 2012, S. 151)

Ich tendiere dazu, die Sicht auf die menschliche Würde als Wesensmerkmal oder als Gestaltungsauftrag nicht zu trennen, sondern nebeneinander stehen zu lassen. Bei Überlegungen zur menschlichen Würde gilt es immer beides im Blick zu haben als eine Form des beidäugigen Sehens. So wie es M. Schreiber (2015) argumentiert, hat der Mensch eine angeborene Würde und eine Würde, die aus der Gestaltung seines Lebens resultiert – sei es bedingt durch Zufall oder Tüchtigkeit. Diese beiden Formen hängen zusammen, „obwohl in der Moderne die

Tendenz vorherrscht, sie voneinander zu trennen und lediglich die dynamische, notfalls auch zufällig begünstigte Gestaltungswürde anzuerkennen“ (M. Schreiber, 2015, S. 51).

Wenn ich Würde im Sinne von Bieri (2013) nicht nur als Eigenschaft, sondern vor allem als Lebensform definiere, dann konstituiert sie sich jeden Augenblick neu. Würde ist dann eine Form zu leben und sich zu verhalten. Sie manifestiert sich in meinem Umgang mit anderen, im Umgang anderer mit mir und in meinem Umgang mit mir selber. Dieser Zugang ist für mich aus der Erfahrung der psychologischen und psychotherapeutischen Arbeit wesentlich. Das Erleben von Würde ist selten ein durchgängiges und stabiles, es zeichnet sich von einer grundsätzlichen Zerbrechlichkeit und Wechselhaftigkeit aus. Je brutaler jemand behandelt und erniedrigt worden ist, umso mehr verschwindet einerseits seine „erlebte“ Würde, und zugleich steigt umso mehr sein (auch moralischer) Anspruch darauf, würdevoll behandelt zu werden. So wie jedes Selbstwerterleben angegriffen werden kann und unterminiert werden kann, so kann das Erleben von Würde immer in Frage gestellt werden und sein – durch die Welt sowie durch sich selbst.

Würde steckt einen Raum ab, der Wachstum ermöglicht und ist zugleich „die existentielle Antwort auf die existentielle Erfahrung der Gefährdung“ (Bieri, 2013, S. 15). Es gilt, sich die menschliche Würde und damit eine Haltung der Würde zu eigen zu machen; das Erleben von Würde will erst angeeignet werden. Menschliche Würde ist aus meiner Sicht Wesensmerkmal, aber noch mehr Lebensform und ein konkreter Gestaltungsauftrag. Es liegt eine Entscheidung und eine Stellungnahme dem würdevollen Sein zugrunde. Wie will ich durch meine Leben gehen? Wie möchte ich mit meinen Mitmenschen umgehen? „Indem wir die Würde im Sinne von Vulnerabilität sowie ihr Korrelat, unsere notwendigen Beziehungen zu und unsere Abhängigkeit von anderen anerkennen, akzeptieren wir zugleich auch, dass Würde weniger mit Inhärenz zu tun hat, sondern eher etwas ist, das zwischen uns existiert bzw. hervorgebracht werden muss.“ (Bergoffen, 2013, S. 58).

3. Trauma, Existenz und Würde

„Würdeverletzungen stellen eine Herabsetzung dar, die die Menschen [...] in dem verletzen, was sie als Menschen sein wollen: Wesen, die man achtet, Wesen, über die man nicht verfügt, sondern in ihrer Eigenheit anerkennt, Wesen, die ein eigenständiges Leben führen wollen." (Schaber, 2012, S. 18) Das vorrangige Anliegen dieser Arbeit ist es, Möglichkeiten herauszuarbeiten, um das Erleben von Würdeverlust zu benennen. Wenn Würde eine Qualität ist, zu der kein Fremder Zugang hat (Längle, 2016, S. 7) und alleine auf ihm selbst beruht (Kolbe-Karall, 2014, S. 10), dann stellt sich die Frage, wie würdeverletzende und -zerstörende Erfahrungen eingeordnet und beschrieben werden können. Der Achtungsanspruch, den der Begriff der Menschenwürde setzt, wird mit der traumatischen Verletzung durch andere negiert.

Schwerwiegende Verletzungen und missbräuchliche Grenzüberschreitungen führen dazu, dass das Grundvertrauen, wenn es sich überhaupt aufbauen konnte, aus der Verankerung gerissen wird. Der Zugang zur Ich-Aktivität kann verloren gehen, und alle Dimensionen der Existenz sind in Mitleidenschaft gezogen. Das Erleben von Halt, von Nähe und Wertvollem, die Ich-Integrität und der Glaube an eine Zukunft werden massiv und nachhaltig erschüttert. Zugleich wird die Verarbeitung beeinträchtigt bis verhindert und damit der Weg zu einem erfüllten Leben. Ein Erleben von Würde und von sich als Person ist nicht mehr durchgängig möglich.

Komplexe Traumatisierungen im Zuge des Aufwachsens, die begleitet sind von fehlenden haltgebenden und beistehenden Strukturen, haben weitreichende Folgen. Singuläre, durch Menschen zugefügte Traumata, wie sie Susanne Preusker ausgesetzt war, die jedes Fundament angreifen, führen zu einem umfassenden Entsetzen. Wenn man den grausamen und gewalttätigen Seiten eines Menschen so ohnmächtig ausgeliefert war, so viel Demütigung erfahren hat, dann sind die Grundfesten unseres Lebens angegriffen, wenn nicht zerstört. Ich gehe trotzdem nicht davon aus, dass das Erleben des Würdeverlusts in den Jahren danach ein durchgängiges ist. Bezugnehmend zu Bieris drei Dimensionen der Würde wird einem Menschen nicht seine Möglichkeit des würdevollen Verhaltens gegenüber anderen Menschen genommen.

Durch Gewalt und Grausamkeit wird unser Selbstverständnis und unsere Identität angegriffen. Susanne Preusker konnte ihrem Beruf nicht mehr nachgehen; in nahezu allen Lebensbereichen nistete sich das Trauma und seine Folgen ein. Vielleicht ist es der Entscheidungsraum, der in einem Ausmaß verloren geht, dass normale Maßstäbe hinfällig sind. „Die Lebensform der Würde […] ist eine Art, auf die Gefährdungen und Zumutungen des menschlichen Lebens zu

antworten. Diese Antwort setzt ein gewisses Maß an Freiheit und Souveränität voraus. Wenn man Menschen so bedrängt, daß dieser Spielraum nicht mehr gegeben ist, erlischt jedes Ideal von Würde.“ (Bieri, 2013, S. 256)

So wie die Bewusstheit und Wichtigkeit von Gesundheit mit der Bedrohung wächst, so wird mir von Klientinnen, Patienten und Studentinnen zurückgemeldet, dass das Gefühl für Würde mit der Bedrohung und der Erfahrung von Grenzverletzung wächst. Jede Beschämung vermag unmittelbar unser Selbsterleben anzugreifen. Wenn wir unser Leben und uns als Person nicht mehr „vollziehen“ können, geht dann nicht auch der Zugang zum eigenen Erleben von Würde verloren? Wenn Menschen wie Dinge behandelt werden, aber nicht zu Dingen werden, ist dies wohl nicht nur ein Zeichen von Resilienz, sondern von einem unfassbaren Aufbäumen. Es gibt einen Freiheitsraum in uns, der es uns ermöglichen kann, uns zu erheben. Doch Würdeverletzungen können auch so massiv sein, dass ein anhaltend aufrechter Gang nicht mehr möglich ist.

Ein Trauma führt Karl Jaspers zufolge dazu, dass das Gehäuse „von schützenden, konsolidierenden Gedanken und Grundeinstellungen, die dem Menschen Schutz vor der Grenze und Sicherheit gegenüber existentiellen Infragestellungen vermitteln“ (Butsche & Fuchs, 2017, S. 34; zitiert nach Bukovski & Tutsch, 2018, S. 61) zerbricht.[8] Wann endet meine Freiheit, mich ‚zu etwas zu verhalten‘? Wann werde ich zum Blatt im Wind, wann zum Opfer? Wieviel von mir bleibt, wenn mich die übermächtige Gewalt eines anderen Menschen völlig erfasst hat? Kann unser Ich(-Erleben) der menschlichen Brutalität standhalten? Ob die innere Konsistenz im Erleben wiederhergestellt werden kann, bleibt fraglich. „Der Verlust des Gefühls, überhaupt noch menschliches Subjekt zu sein, wird dadurch unterstützt, daß der Mensch im Konzentrationslager sich nicht nur vollends als Objekt etwa der Willkür der Wache erlebt, sondern auch so recht als Objekt des Schicksals, als dessen Spielball.“ (Frankl, 1982, S. 89)

Je länger andauernd und massiver die Bedrohung und Gewalt, umso nachhaltiger und schmerzlicher sind die Spuren und Narben. Geiselnahmen, Vergewaltigungen, Folter und Missbrauch unterminieren jedes Grundvertrauen und erschüttern somit ganz grundlegend die erste Dimension der Existenz, den Weltbezug. Ein massives Trauma zu erleben heißt, aus der Welt zu fallen. „Aber wenn die Welt und ich nicht mehr zusammenpassen, dann bedeutet „unwichtig werden“ nichts mehr, das sich durch ein bloßes Gefühl grundieren ließe, sondern ist die bloße

[8] Zugleich sind existentielle Infragestellungen eine grundlegende Conditio des menschlichen Seins.

Tatsache, dass alles, was wichtig ist, in der Welt ist, und ich eben nicht darin.“ (Reemtsma, 1998, S. 221)

Reddemann (2009) sieht folgende Aspekte als zentral an für das Thema Würde, Entwürdigung und Trauma:

> Würde steht in einem Zusammenhang mit unserem Umgang mit Tod, Endlichkeit und Verletzlichkeit. Würde setzt Achtung vor allem Leben und allem Lebendigen voraus. Würde braucht Unrechtsbewusstsein. Würde gelingt nur, wenn wir uns selbst Würde zusprechen. Die eigene Würde ist untrennbar mit der Achtung der Würde anderer verbunden, wenn wir andere entwürdigen, rauben wir uns auch selbst unsere Würde. Es gibt eine Verbindung zwischen patriarchalen Unterdrückungsvorgängen und der Verhinderung von Würdeorientierung in unserem Denken. (S. 6f.)

Massive Verletzungen konfrontieren mit der Frage nach dem eigenen Wert, der eigenen Würde, nach dem, was einen ausmacht, insbesondere dann, wenn es sich um von anderen Menschen zugefügte Verletzungen und Traumata handelt (Längle, 2006, S. 9). Natürlich können Traumata das Wesensmerkmal Würde nicht angreifen, doch sie verstellen den Zugang zum Würdeerleben, und können verhindern oder unterbinden, dass es Betroffenen möglich ist, sich selber Würde zuzuschreiben. Dies wiederum hat nie nur mit den Betroffenen zu tun, sondern auch mit den Behandlerinnen und Behandlern sowie mit den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen.

Mein Sein-Dürfen in der Welt und mein Umgang mit all den Facetten meines Seins im Austausch mit der Welt sind Basis einer Selbstbeziehung, die den Raum für Würde und den inneren aufrechten Gang bereitet. Je brüchiger mein Selbsterleben, umso brüchiger ist auch die Wahrnehmung der eigenen Würde. Wie weit mir Erfahrungen und das Zulassen von Nähe möglich sind, hat Einfluss auf die Beziehungen mit anderen und meinen würdevollen Umgang mit eben diesen. Das Erleben von Würde hat fraglos auch mit einem Heimisch-Sein in der Welt zu tun, in der Sprache der Existenzanalyse mit Grundvertrauen und Grundwerterleben.

So großes Leid bleibt ohne Antwort; sich stellende Fragen nach dem Warum und Wozu können nicht hinreichend beantwortet werden. Mit diesem Erleben, ein ‚Spielball des Weltenlaufes’ geworden zu sein, in einen Umgang zu kommen, stellt eine große Herausforderung dar.

> Besonders entwürdigend ist es, wenn ein Mensch von anderen Menschen verletzt oder mißbraucht wird, wenn er der Mutwilligkeit von Schlägen, der Beliebigkeit und Willkür von Handlungen eines anderen an ihm, dem Hohn und Spott im quälenden Umgang, mit

> ihm als Opfer, ausgesetzt ist oder dem Raub der ungehemmten und ungerechtfertigten Bedürfnisse eines anderen erliegt. (Längle, 2006, S. 9)

Bezugnehmend zu den Begegnungen mit meinen Klientinnen und mit Susanne Preusker (über ihr Buch und Fernseh-Dokumentationen) liegt es aus meiner Sicht nahe, dass es neben der unmittelbaren Unterminierung des Sein-Könnens vor allem der gestörte Selbstbezug ist, der das Erleben von sich als würdevoll, torpediert. Langjährige Missbrauchssituationen werden zu einer eigenen Lebensrealität und Selbstverständlichkeit und sind oft kaum hinterfragbar, solange Betroffene darin verstrickt sind. Je mehr der Abstand wächst, umso eher wird es möglich, diese vermeintliche Realität zurechtzurücken. Aber eben dieser schmerzliche Prozess erschüttert alle bisherigen stabilisierenden Annahmen von sich und der Welt. Unter welchen Umständen das Unerträgliche integriert werden kann, ist nur bedingt beantwortbar. Die wissenschaftlichen Arbeiten zum posttraumatischen Wachstum, zu Resilienz und Widerstandskraft versuchen darauf eine Antwort zu geben. Es ist meines Erachtens nach nie nur eine Frage der Ichstruktur und der Intensität der Traumata, die darüber entscheiden, sondern die Wechselwirkung zwischen Trauma und Persönlichkeit und die gesellschaftliche wie historische Einbettung spielen eine große Rolle. Wir können nicht vorwegnehmen, was wir ertragen können, woran wir zerbrechen oder wann wir den Weg aus dem Leben nehmen würden.

3.1. Scham und Beschämung im Kontext der Würde der Person

Die Scham ist ein besonders feiner Indikator für Grenzverletzungen. Sie schützt die Würde und regelt Nähe und Distanz in zweierlei Hinsicht, in Hinblick auf die Welt und andere Menschen und in Hinblick auf mich selbst (Dorner, 2013, S. 54). Wir sind bei der Begegnung mit der Welt auf einen Raum angewiesen, in dem wir in unserem Personsein respektiert werden. Wenn es zu Grenzüberschreitungen kommt, erleben wir uns in unserem Personsein verletzt und das Gefühl der Scham stellt sich ein.

Massive Grenzverletzungen ziehen weitreichende Schamgefühle nach sich. Wenn ein Mensch Scham empfindet, „wird etwas von ihm sichtbar, dass er lieber vor den anderen und vor sich selbst verborgen gehalten hätte“ (Dorner, 2011, S. 54). Dies kann eine Verhaltensweise betreffen, aber auch das ganze Selbst. Wenn letzteres der Fall ist, dann ist die Scham Ausdruck der Erschütterung und der Gefährdung der Identität. Scham kann hervorgerufen werden durch

Widerfahrenes (Gewalt, Missbrauch), tritt aber auch auf als Sich-Schämen für andere oder wird empfunden, wenn wir etwas als eigene Schwäche, eigenen Fehler oder Schuld erleben.
Durch traumatische Verletzungen erfolgt eine so umfassende Beschämung, die meist alle vier von Marks (2017) beschriebenen Aspekte (Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität) erschüttert. Die von mir kurz skizzierten Lebensgeschichten meiner Klientinnen und das Leben von Susanne Preusker nach der Geiselnahme, machen die Spuren sichtbar, die die Erfahrungen der Beschämung und Verletzung ziehen. Susanne Preusker (2013) formuliert mehrfach den Gedanken, dass man sich Scham leisten können müsse. Zur Wiedererlangung ihrer Würde sei der offensive Umgang mit ihrem Erlebten der Schlüssel gewesen. „Aber der Preis, den ich für ein verschämtes Abducken ins Private entrichtet hätte, wäre längerfristig ungleich höher ausgefallen. Mein Stolz, meine Würde, meine Stärke, meine Autonomie, meine Selbstsicherheit – das wären die Münzen gewesen, mit denen ich gezahlt hätte." (Preusker, 2013, S. 10) Das Ausmaß an Grenzverletzung und Missbrauch, welches beide von mir beschriebene Klientinnen erlebt haben, hat dazu beigetragen, die Beschämung zu verinnerlichen.

3.1.1. Saboteure des eigenen Würdeerlebens

Je mehr Ambivalenz in mir ist, je mehr selbstverletzende Momente, umso mehr trage ich die Saboteure meiner Würde in mir. In meinem Umgang mit anderen kommt auch meine Würde zum Ausdruck. Wenn das Ich in seinem Vollzug behindert ist, dann ist auch ein durchgängigeres Erleben von Würde nicht möglich. Man könnte von Rissen oder Brüchen im Erleben von sich als Ganzheit sprechen, die so weit gehen, dass sie das Identitätserleben und die Ichbewusstheit unterminieren. Zustände des Selbsterlebens können sehr unterschiedlich sein bis hin zu getrennten oder als getrennt erlebten Persönlichkeitszuständen (Tutsch & Bukovski, 2016). Betroffene spüren sich nicht und finden sich im Eigenen nicht. Bei Beziehungstraumata, die durch nahestehende Menschen geschehen, kommt es fast immer auch zu Identifizierungen mit den verletzenden Menschen bzw. Aspekten und Botschaften dieser. Sie zeigen sich „in negativen, selbstschädigenden und lebensverhindernden Überzeugungen von sich, als innere Stimmen, die verbieten, gebieten, beschimpfen etc. und auch in Loyalität zu den Tätern [...]". (Tutsch & Bukovski, 2016, S. 7)
Zur nachhaltigen Verletzung des eigenen Würdeerlebens tragen vor allem eben diese Mechanismen der Verarbeitung bei, die die erfahrene Abwertung und Missachtung verinnerlichen. Je

alternativloser und auswegloser ich mein Leben erlebe, umso unweigerlicher tritt der fremde Wille an die Stelle des eigenen Willens (Tiedemann, 2014). Reddemann (2017) beschreibt diesen Vorgang mit dem Begriff der Introjektion sehr eindrücklich als einen, der einen Menschen in traumatischen Situationen vor überwältigender Ohnmacht schützt. Die Selbstabwertungen und kompensatorischen Verhaltensweisen verringern den Schmerz, der durch die Abwertung von außen hervorgerufen worden ist, und schützen die Beziehung zu den überlebenswichtigen Personen.

Je mehr das eigene Werterleben und die eigene Selbstwirksamkeit unterminiert worden sind, umso schwieriger ist es trotz würdevoller Begegnungen in einen wertschätzenden Umgang mit sich zu kommen. Je mehr durch die Verletzungen an Lebensmöglichkeiten entrissen und eingeschränkt worden ist, umso schwieriger ist der gelebte Existenzvollzug. Es ist nicht zwangsläufig die Selbstbestimmung, die nicht mehr möglich ist. Wege des Begegnens sind oftmals verbaut, Intimitätsgrenzen verletzt, und vor allem die Selbstachtung ist nachhaltig beschädigt.

Sich selber Würde zu attestierten, wenn diese so sehr in Frage gestellt worden ist und mit Füßen getreten worden ist, ist nicht ausgeschlossen, aber sehr schwierig. Selbst wenn die Behandlung nach dem psychischen Trauma durch andere ausschließlich würdevoll wäre, wovon leider meist nicht auszugehen ist, kann eben dieses würdevolle Begegnen die innere Gebrochenheit bzw. Zerbrochenheit vor Augen führen – wie es der nachstehende Text von Johanna Vetter (2005) beschreibt:

> Ich komme nie aus diesem Teufelskreis heraus, nicht einmal mit meinem Mann oder Kind kann ich ihn durchbrechen. Jede offene und geglückte Begegnung mit einem Menschen stößt mich schrecklich klar auf meine Gebrochenheit, auf ein Ich, das sich nie zusammenfügen konnte. Die Sehnsucht nach der Umarmung, die mich nie mehr in die Einsamkeit dieses zertrümmerten Ichs entlässt, bringt mir den Tod greifbar nahe. (S. 23)

3.2. Dasein-Können und Aushalten

Wenn das Überleben nur ein Überleben bleibt, reaktiv und automatisch, dann verliert es mit hoher Wahrscheinlichkeit nach und nach an Wert. Mit weitreichenden Störungen „ein existentiell erfülltes Leben zu führen, ist wohl punktuell möglich, aber viel anstrengender, komplizierter und schwieriger durchzuhalten.“ (Längle, 2016b, S. 22) Der Verlust von unserem

Würdeerleben wirft einen Schatten, der das Leben so sehr verdunkelt, dass wir es nicht mehr leben, sondern nur noch aushalten können (Bieri, 2013, S. 14).

Das aktive Aushalten des Widerfahrenen bedeutet allerdings ein zunehmendes Lösen von Vorstellungen und Wünschen, dass es anders sein möge. „Es ist, wie es ist." Dieser Schritt zum Aushalten hin ist mehr und etwas völlig anderes als ein resignatives Hinnehmen. Aus Sicht der Existenzanalyse bedeutet Aushalten „die Bereitschaft und den Entschluss, DA zu bleiben, das eigene Leben durch die Grenzerfahrung und ihre Auswirkungen zu tragen." (Bukovski, 2016, S. 40) Dieses Verständnis erinnert mich sehr an einen Kerngedanken der Achtsamkeit: Das augenblickliche Sein wahrzunehmen, wie es sich gerade zeigt, ohne es (zu sehr) zu bewerten oder (sofort) verändern zu wollen.[9]

Auf der Ebene der ersten Grundmotivation (Kann ich sein?) spielt das Lassen eine entscheidende Rolle, im Sinne von etwas sein lassen können (Längle, 2013, S. 85). Zentrale personale Grundaktivitäten sind in diesem Zusammenhang das Aushalten und Annehmen. Aushalten beinhaltet die Bereitschaft, die Kraft aufzubringen, sich dem Schweren und Ängstigenden zu stellen und zu „tragen", was (noch) nicht zu ändern ist wie beispielsweise einen Schmerz oder eine Unsicherheit (Längle, 2016b, S. 100). Das Aushalten ist aus Sicht der Existenzanalyse ein „Ur-Können" und ist grundlegendste Aktivität, die uns zur Verfügung steht. Sie ist das erste und das letzte uns zur Verfügung Stehende. Mit dem Schritt zur Annahme wird die innere Zustimmung expliziter.

Je mehr Energie aufgewandt wird, um gegen die Gegebenheiten anzukämpfen, um sich dagegen zu stellen, umso eher kann die Kraft zur Neige gehen. Wie zentral das Moment des Lassen-Könnens ist, wird in diesen Überlegungen deutlich. Dass es bei sehr schweren und/oder multiplen Traumatisierungen nur bedingt möglich ist, innerlich ruhig zu werden und keine seelischen Schmerzen zu empfinden, ist wohl die Erfahrung vieler langjährig tätiger Therapeutinnen und Therapeuten. Längle (2005) spricht davon, dass eine so ungeheuerliche Erfahrung nie ihre Ungeheuerlichkeit verlieren kann. Das Entsetzen und die Traumafolgen unterstreichen die Tiefe, Schwere und Ernsthaftigkeit des Geschehenen.

[9] Die Relativierungen in Klammer nehme ich vor, um keinen zu hohen Anspruch zu erwecken oder gar eine ‚Erleuchtungsnahe Verfasstheit'.

4. Möglichkeiten und Grenzen des psychotherapeutischen Tuns in Anbetracht von schweren Würdeverletzungen

Für Überlebende von sehr schweren und frühen Traumatisierungen „endet die Gewalt nicht mit dem Tag der Tat. Wir alle tragen mit dafür die Verantwortung, ob für sie ein Überleben in Würde möglich ist. Auch um unserer eigenen Würde willen!“ (Hauser, 2009, S. 107) Es ist mir ein Anliegen, die Überlegungen dieser Arbeit einzubetten in den gegenwärtigen Diskurs, bevor ich auf den möglichen Umgang mit Erfahrungen von Würdeverlust eingehe. Dass ich Fragen der inneren Haltung besonders herausgreife, ist keineswegs nur auf meine existenzanalytische Prägung zurückzuführen, sondern der Tatsache geschuldet, dass meines Erachtens an den Grenzen der Behandlung Interventionen und Techniken eine untergeordnete Rolle zukommt.

4.1. Gesellschaftliche Bedingungen und Traumadiskurs

Der Begriff der Traumatisierung hat einen inflationären Aufschwung erfahren, er ist eingebettet in einen wissenschaftlichen wie gesellschaftlichen und politischen Diskurs, den es im Blick zu behalten gilt.

> Es ist eine Trauma-Lawine ins Rollen gekommen – und sie reißt Kritiker mit sich. Die Kämpfe im Feld der Psycho-Traumatologie werden mit harten Bandagen geführt, was darauf hindeutet, dass hier hohes symbolisches Kapital zu gewinnen ist. Diese Kämpfe beziehen sich auf die Hegemonie über die Erklärungen von Trauma und deren Theoriebildung sowie auf psychotherapeutische Ansätze für beschädigte Identität. [...] Ich lege deshalb besonderen Wert auf die gesellschaftliche Produktion von extensiven Trauma-Diskursen, die darin geronnenen Interessen und auf die sich neu konstituierenden Felder sowie die sich daraus bildenden Therapiewünsche, die aus gesellschaftlicher Verantwortung und leider zu wenig aus der Betrachtung gesellschaftlicher Einflüsse auf die Symptombildung von Individuen entstehen. Traumafolgen sind, technisch betrachtet, relativ einfach im Individuum zu verorten, obwohl wir zur Ätiologie nur Fragmente kennen. (Grässner, 2010)

Was verspricht die gegenwärtig von mancher wissenschaftlichen Fraktion so dringlich eingeforderte, möglichst schnell erfolgende Traumakonfrontation? Je mehr Menschen mit Traumatisierungen bedrängt werden und Manuale mehr zählen als das Individuum, desto weniger wird

es möglich sein, den Raum zu schaffen und die Zeit zur Verfügung zu stellen, um (über)leben zu können. Manuale können, so wie es Reddemann (2008) beschreibt, Geländer sein, die eine Orientierung geben. Doch jedes Vorgehen, welches das Manual mehr im Blick hat als das Gegenüber, verfehlt die Essenz psychotherapeutischen Tuns, die Begegnung. Adolf Holl schreibt im Nachwort zu Ralf Rameders (2010, S. 157) Buch, dass für ihn ein großes Fragezeichen hinter den religiösen wie therapeutischen Erlösungsangeboten der Menschheitsgeschichte stehe und formuliert die Frage, ob sie nicht mehr versprechen, als sie halten können. Wenn der individuelle Blick verloren geht, geht das wesentlichste und grundlegendste – moralisch hoch relevante – Moment von psychotherapeutischer Begegnung verloren. „Heute leben wir in einem Zeitalter der Spezialisten, und was sie uns vermitteln, sind bloß partikuläre Perspektiven und Aspekte der Wirklichkeit. Vor den Bäumen der Forschungsergebnisse sieht der Forscher nicht mehr den Wald der Wirklichkeit." (Frankl, 1983, S. 26)

Die Gefahr, die der psychotherapeutischen Trauma-Perspektive innewohnt, ist der ausschließliche Fokus auf die Opfer-Täter-Dyade und nicht auf den Nährboden, den eine Gesellschaft für Gewalt und Niedertracht schafft. „Als gestört gelten nun oftmals nicht mehr die Strukturen und Praktiken der Entrechtung und Gewalt, sondern die Menschen, die ihr unterworfen wurden." (Emcke, 2016, S. 23) Immer auch weisen Erfahrungen von massiver Würdeverletzung auf normative Probleme einer „sozialen Gemeinschaft [...], die einen solchen zivilisatorischen Bruch zugelassen hat" (Emcke, 2016, S. 23).

Lottaz (1999, S. 38) spricht davon, dass wir Teil der Welt sind, die foltert und missbraucht. Alles, was in dieser Welt geschieht, geht uns an. Wir können unser Wissen und Können nicht trennen von moralischen Verpflichtungen und ethischen Bekenntnissen. Wir haben uns die Frage nach dem politischen und historischen Ort unserer Theorien zu stellen. Wir sind selber gefragt, wo wir stehen, und somit gefragt, Stellung zu beziehen. „Eine Psychologie, die versucht, nur die Folgen etwa einer krankmachenden Gesellschaft zu kurieren, ohne nach den wahren Ursachen zu fragen, verschleiert die Krankheit nur." (Funke, 1985, S. 107)

Welche katastrophalen Folgen der neoliberale Anspruch auf Gewinnmaximierung hat, in welcher Amoralität er unweigerlich mündet, zeigt unsere Zeit, in der sich die Folgen der Dehumanisierung manifestieren (Bianchi, 2009), mit denen wir als Psychotherapeutinnen ohne Unterlass konfrontiert sind. Und welche Folgen die nach wie vor bestehende geschlechtsspezifische Ungleichbehandlung hat, zeigt sich nicht nur für kriegstraumatisierte, von Vergewaltigungen

betroffenen Mädchen und Frauen (Hauser, 2009), es zeigt sich im generellen Umgang mit sexueller Gewalt in unserem Lebensalltag.

Erst aus der Erschütterung resultiert oftmals ein Aufbäumen für die Menschlichkeit. Durch die gesellschaftlichen Bewegungen der letzten Jahre, durch die Flüchtlingsbewegung, durch die Kriege und Auswirkungen auf den europäischen Raum bekommen Fragen des würdevollen Miteinanders ein besonderes Gewicht, das weit über unser psychotherapeutisches Tun hinausgeht. So wie Hüther (2018) Würde als einen möglichen inneren Kompass sowohl für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft postuliert in Zeiten der rasanten Veränderungen und der fortschreitenden Ausbeutung der Ressourcen dieses Planeten, so sehe ich in diesem Begriff ein leitendes Moment für unser Tun im psychotherapeutischen Feld, in der Psychiatrie und darüber hinaus für unser Miteinander.

Wir nehmen heute Dinge als selbstverständlich hin, gegen die vor Jahren Sturm gelaufen wurde (vgl. Psychiatriebewegung). Reddemann (2008) regt an zu untersuchen, inwieweit es sich um sinnvolle Anpassungsprozesse handelt oder ob wir nicht doch zunehmend die Würde unserer Patientinnen subtil zu verletzen bereit sind, weil wir aufgehört haben darüber nachzudenken, ob das Recht auf Menschenwürde hier noch relevant ist. „Das utopische Bild des „aufrechten Gangs“, bei dem die Gesellschaft so aussehen soll, daß alle aufrecht gehen können, auch die Mühseligen und Beladenen, die Entrechteten und die Entwürdigten, verwendet *Bloch* für den Begriff der menschlichen Würde.“ (Borsi, 1989, S. 11) Würde und die Bewahrung von Würde haben nie nur mit Personen zu tun, sondern auch mit Verhältnissen und der Gestaltung von Verhältnissen.

4.2. Vorgehen an den Grenzen der Behandelbarkeit

Fehlender Halt verhindert einen aufrechten Gang und die Verwurzelung in der Welt. Begriffe wie Exterritorialität (siehe Zitat Reemtsma, Abschnitt 1.4.), Verlust des Grundvertrauens oder Weltverlust deuten dies an. Ganz entscheidend ist es, im Umgang mit schwer traumatisierten Menschen den Begriff der Heilung anders zu fassen. Lottaz formuliert es in Zusammenhang mit der Arbeit mit Opfern von Folter folgendermaßen: „Heilsein bekommt viel eher die Bedeutung, zusammen mit anderen Menschen großes Leid auszuhalten, als es wegzumachen.“ (Lottaz, 2002, S. 78) Dies deutet auch die Haltung an, die es im Zusammenhang mit bodenlosen und

tiefgreifendsten Würdeverletzungen braucht. Es geht mehr um Trost[10] denn um Heilung. Die Gedanken, die Eckhard Nagel in „Die Zeit" am 29.07.2010 formuliert hat, können unmittelbar auf Psychotherapie wie Psychologie übertragen werden. „Die moderne Medizin wird an der Endlichkeit unseres Daseins nichts ändern. Manchmal zu heilen, oft zu lindern und immer zu trösten – ist keine resignierte Beschreibung ärztlicher Handlungsoptionen, sondern die Antwort auf die Herausforderungen eines selbstbestimmten Lebens, das um die eigenen menschlichen Grenzen weiß."

Je mehr das Trauma einen Menschen erschüttert hat, umso mehr braucht er aber auch ein Du, jemanden, dem er vertrauen lernen kann, von dem er sich wahrgenommen, ernstgenommen und verstanden fühlt. Ob der Weg vom äußeren Dialog in der Psychotherapie zu einem inneren Dialog führen kann, bleibt ungewiss. Wenn es um konkrete Wege des Arbeitens mit Menschen, die unter komplexen posttraumatischen Belastungsstörungen und/oder dissoziativen Identitätsstörungen leiden, geht, dann ist es naheliegend, auf ich-stützende Methoden zurückzugreifen (Tutsch, 2011). Diese Methoden gehen immer davon aus, dass der Mensch über lebensermöglichende, existentielle Ressourcen verfügt, und es in jedem Leben auch lebensförderliche Erfahrungen gibt. Ein solches Vorgehen entspricht sehr dem von Luise Reddemann, die für die traumatherapeutische Arbeit den Blick auf die Überlebenskunst des Gegenübers hervorhebt, die es immer zu erfassen und heben gilt.

Zentrale Aspekte für die Arbeit mit Dissoziation, die Tutsch und Bukovski (2016) beschreiben, erweisen sich meines Erachtens als grundsätzlich sehr relevant für die Psychotherapie mit seelisch schwer verletzten Menschen; sie stellen einen Dreh- und Angelpunkt dar. Zuwendung zu und Mitgefühl mit sich, Platz für Trauer und Wut, die Stellungnahme zu dem Erlebten und die Erfahrung von Trost können das eigene Erleben verändern. Je mehr der Zugang zu diesen Vorgangsweisen allerdings versperrt ist, umso mehr braucht es den Akt des Aushaltens auf der Seite der Betroffenen wie der Psychotherapeutinnen und Behandler. Ich erachte dieses Moment als ganz zentral, wenn sich Behandlungsgrenzen zeigen und Erkrankungen physischer wie psychischer Art sehr schwerwiegend sind. Das Thema der ersten Grundmotivation, das Dasein-Können, betrifft nie nur die Patientin oder den Patienten, es betrifft immer auch das Gegenüber. Das psychotherapeutische Da-Sein in Krisensituationen basiert grundlegend auf dem Moment: „Ich halte es mit dir aus."

[10] Mit Trost ist der Beistand im Leid gemeint, das gemeinsame Aushalten, das Mitfühlen und Zuspruch-Geben.

Während das Aushalten auf die (innere) Kraft Bezug nimmt, umfasst das Annehmen die Hereinnahme der (neuen) Realität. Das Gefühl, „damit" leben zu können, schafft erst den Raum für Veränderung. Wenn wir an Grenzen der Behandlung und Behandelbarkeit stoßen, dann sind wir nicht nur in unserem Aushalten und Annehmen gefragt, wir sind immer auch in unserem professionellen Tun und Selbstsein tangiert. Mit den Grenzen unseres psychotherapeutischen Tuns in einen Umgang zu kommen, ist eine uns begleitende Herausforderung. Der Prozess des Annehmens kann nie ein abgeschlossener sein, sondern wir sind immer wieder neu angefragt, in einen Umgang mit den Gegebenheiten zu kommen.

„Voraussetzung für Therapeuten, die mit Menschen mit leidvollen Grenzerfahrungen [...] arbeiten, ist es, die Ungeheuerlichkeit und Unverfügbarkeit des Lebens selbst auszuhalten und annehmen zu können, selbst in einem Seinsgrund verwurzelt zu sein, ein Grundvertrauen in sich zu tragen, dass es, wie immer es ist und ausgeht, so sein darf." (Bukovski, 2016, S. 32) Die Tatsache, dass wir in der Arbeit mit Menschen mit schwerwiegenden psychischen Traumata immer auch dem Tod begegnen und bleibenden Narben, ist nicht zu scheuen, wie Renate Bukovski (2016, S. 33) weiter ausführt.

4.3. Respekt, Berührbarkeit, Mitgefühl und Demut

Alles, was wir anbieten können, ist genau das: ein Angebot, das angenommen oder auch abgelehnt werden kann. Alle Interventionen, die die Autonomie der uns anvertrauten Menschen fördern, sind wertvoll. Der Ausgangspunkt in der psychotherapeutischen Arbeit kann nur ein zutiefst subjektiver sein. „Nur wenn man im Gegenüber sich selbst erkennt, besteht die Chance der Betroffenheit, die Chance zu einer echten Beziehungsaufnahme, zum Gespräch." (Borsi, 1989, S. 10) Es ist damit keine Identifikation mit dem Gegenüber gemeint, sondern die Bezugnahme zur eigenen Verletzbarkeit. Die Würde des anderen kann ich nur dann wahren, wenn ich mir meine eigene Berührbarkeit bewahre (Sedmak, 2017). Ohne diese verliere ich auch mein Sensorium für Grenzverletzungen des Alltages, für Recht wie Unrecht. Silvia Wetzels (2014) Ausführungen zu Achtsamkeit und Mitgefühl umfassen mehr als nur Empathie und Einfühlung. Ich sollte in Anbetracht des Leidens meines Gegenübers auch mein Leid spüren können, ohne mich zu identifizieren. Wenn ich mitfühle, dann erwächst daraus auch die Intention, dieses Leid zu lindern. Zugleich braucht es aber auch das Wissen um das Glück der Fülle, dass das Leben immer die Polarität von dunklen wie hellen Seiten mit sich bringt (Tutsch & Bukovski,

2016). Diese Form des achtsamen Mitgefühls schließt den Blick auf das, was mich zu heilen vermag, mit ein. Zur Unterstützung des Würdeerlebens wie eines würdevollen Umgangs kann es beitragen, immer beides im Blick zu haben: das Leid, aber auch die Kraft, mit dem Leid umzugehen, das Schmerzvolle wie das Freudvolle, denn nur so werden wir der Ganzheit des Menschen gerecht.

Es bedarf einer Haltung, dass die Autonomie des Anderen grundsätzlich Respekt verdient. Das bedeutet für das psychotherapeutische Arbeiten Abstand davon zu nehmen, die Lösungswege oder das vermeintlich Richtige und Wichtige vorab zu kennen. Sobald ich vermeine zu wissen, welchem Phänomen ich mich zuzuwenden habe, treffe ich eine Auswahl und vernachlässige den so wichtigen Aspekt der Epoché. Dieser Fokus, der dem Licht des Scheinwerfers gleicht, schränkt meine Wahrnehmung ein, meine Offenheit und manchmal auch meine Flexibilität. Eigentlich gilt es zu lernen, sich in der Schwebe zu halten und sich mit der Ungewissheit sowie den Grenzen des Möglichen und Machbaren anzufreunden. Mir drängt sich in diesem Zusammenhang die Heisenbergsche Unschärferelation[11] auf, die meines Erachtens deutlich macht, dass unsere Möglichkeiten, Phänomene zu erfassen, immer schon begrenzt sind. Und andererseits ist Sein Wahrgenommen-Werden, wie es George Berkeley formuliert hat. Ohne Beobachtung können wir nichts über die Welt wissen. Und eben diese Beobachtung ist unweigerlich an unsere Subjektivität gebunden, insbesondere im zwischenmenschlichen Miteinander.

In der Existenzanalyse wird Respekt als eine Haltung verstanden, „in der man vor der Unantastbarkeit der Person, ihrer Autonomie und Ursprünglichkeit zurücktritt“ (Längle, 2016b, S. 111). Wenn der phänomenologische Blick ein zugewandter, liebender Blick ist, der um die Eigenart und das Wesen des Anderen bemüht ist, ohne Deutungs- und Interpretationshoheit, dann schafft er einen Raum für Begegnung.

Seit vielen Jahren begleiten mich die Begriffe Demut, Berührbarkeit und Behutsamkeit, wenn mir Unfassliches im schwierigen wie schönen Sinn begegnet. „Würde geben (sich selbst und dem anderen) bedarf der Demut und der Einsicht in die todestraumatische Verfasstheit der eigenen Existenz.“ (Karger, 2013, S. 273) Aus einer Haltung der Demut kann eine besondere Form des Respekts resultieren. Mir geht es einmal mehr um die Frage der inneren Haltung, da gerade in der psychotherapeutischen wie psychologischen Begegnung die Kunst der Zurücknahme, ohne sich zu entziehen, und die Kunst, den anderen wirklich sein zu lassen, so

[11] In der Quantenphysik gibt es dazu nach wie vor einen regen Diskurs.

entscheidend ist. Dass Demut auch mit einem liebevollen den Anderen Wahrnehmen und Sein-Lassen, Ernstnehmen und Würdigen zu tun hat, drängt die Verbindung zur Liebe auf. Erich Fromm (1995, S. 9) schreibt im Vorwort zu seinem Buch „Die Kunst des Liebens“, dass er zeigen möchte, „daß es in der Liebe zu einem anderen Menschen überhaupt keine Erfüllung ohne die Liebe zum Nächsten, ohne wahre Demut, ohne Mut, Glaube und Disziplin geben kann“. Ich erachte Fragen der Demut deshalb für so unerlässlich, weil das Machtgefälle in der Psychotherapie einen besonderen Boden für narzisstisches Handeln bereitet. Zugleich bedeutet Demut, dass ich mich den Gegebenheiten „unterwerfe“. So wie das Aushalten eine personale Aktivität ist, verstehe ich auch die Demut als eine Form der Bescheidenheit, die aber auch eine Form des Mutes enthält. „Einer umfassenden, so intellektuell wie existentiell verstandenen Bescheidenheit, die standhaft ist, während um sie herum alles vorwärts rast, gehört die Zukunft. Das wäre auch die Zukunft der Würde.“ (Schreiber, 2015, S. 245)

Teresa von Avila hat davon gesprochen, dass es Demut brauche, um in Wahrheit zu leben. In einem ihr zugesprochenen, erfreulicher Weise mit Humor versehenem Gebet formuliert sie folgende Gedanken.

> Befreie mich von der Einbildung, ich müsse anderer Leute Angelegenheiten in Ordnung bringen. Bei meinem ungeheuren Schatz an Erfahrungen und Weisheit ist’s freilich ein Jammer, nicht jedermann daran teilnehmen zu lassen. [...] Schenke mir die wichtige Einsicht, dass ich mich gelegentlich irren kann. Hilf mir, einigermaßen milde zu bleiben. [...] Mache mich teilnehmend, aber nicht sentimental, hilfsbereit, aber nicht aufdringlich. Gewähre mir, dass ich Gutes finde, wo ich es nicht vermutet habe, und Talente bei Leuten, denen ich es nicht zugetraut hätte. (Avila, n.d.)

Mich erinnern all diese Gedanken einerseits an Texte aus achtsamkeitsbasierten Meditationen und zugleich an die Gedanken, die Luise Reddemann in ihrem Buch über Würde (2008) bei der Bezugnahme zur Psychotherapie formuliert. Es ist überaus wichtig, die Autonomie, die Individualität wie Verschiedenheit und die Wünsche nach Verbundenheit, d.h., dass Menschen sich manchmal nicht von denen trennen können, die ihnen schaden oder geschadet haben, zu respektieren. Ebenso betont Reddemann (2008, 2018) das Recht auf Intimität und die Würde der Verletzlichkeit und des Scheiterns. Letzteres bedeutet in der Behandlung schwer traumatisierter Menschen anzuerkennen, dass manche von ihnen nicht den Weg des (An-)Kämpfens gehen.

5. Resümee

Ich wollte über die Grenzen des Möglichen schreiben. So wie wir die Unendlichkeit nicht beschreiben können, ist es nur bedingt möglich, dem Unmöglichen wirklich auf den Grund zu gehen. Es ist ein Wechselspiel so vieler Faktoren, die die Lebendigkeit ermöglichen oder auch verhindern. Die Rolle, die im Angesicht von Grenzsituationen der Begegnung und der eigenen Haltung zukommt, herauszustreichen, erschien mir besonders wichtig.

Worum geht es an der Grenze des Seins? Wie können wir lernen, mit unserer Ohnmacht umzugehen? Traumatherapeutische Manuale, die postulieren, dass in zehn bis zwanzig Einheiten Verarbeitung passiert, erlebe ich als zynisch. Sie haben so viel mit der gegenwärtigen Effizienzorientierung zu tun und nie die Grenzen im Blick, die Grenzen des therapeutischen Intervenierens, die Grenzen wissenschaftlicher Forschung und letztlich auch die Grenzen des Seins.

Ich wollte mit dieser Arbeit die Spuren und Grenzen aufzeigen, die traumatische Verletzungen nach sich ziehen können, die Grenzen der Lebendigkeit wie die Grenzen psychotherapeutischen Tuns. Meine Überzeugung ist es, dass es gerade in Grenzsituationen eines würdevollen Umgangs bedarf. Ich will nicht, dass der Begriff Würde zu einer „Fassadenornamentik“ (Wetz, 2005) verkommt und zur „Verhübschung“ von fragwürdigen Entwicklungen missbraucht wird.

Würde gilt als ein inhärenter Teil menschlichen Lebens und ein schützenswertes Menschenrecht. In Anbetracht unserer Verletzlichkeit, Schutzbedürftigkeit und Sterblichkeit sind wir auf „Räume“ der Würde angewiesen. Indem wir einander achten, entsteht Würde, hebt Wetz (2005) hervor. Was beabsichtigt der Einbezug des menschlichen Würdebegriffs in das psychotherapeutische Tun? Würdevolles Begegnen beinhaltet eine Haltung, die die eigenen Grenzen wie die Grenzen des anderen anerkennt, die die Begrenztheit des Lebens berücksichtigt und die Polarität des Lebens. Durch die Achtung wird der Begriff der menschlichen Würde zum Leben erweckt. Gegenseitige Achtung wie Selbstachtung sind zugleich gelebte und vollzogene menschliche Würde. „Was wir verlieren, wenn die Würde verloren geht, ist eine Humanität, deren Anhänger innere Freiheit mit sozialer Empathie verbinden, die sich um diese Verbindung aber eher unauffällig und diskret bemühen (...)“ (M. Schreiber, 2015, S. 241)

Würde in dem Sinn, in dem ich den Begriff verwenden möchte, meint immer auch die Ehrfurcht vor dem Leben, das Wunder des Anderen und der Begegnung, die Freiheit als schützenswertes Gut und die Verantwortung. Würde nimmt uns als Menschen immer auch in die Pflicht und ist Richtwert für ein gleichberechtigtes und gleichberechtigendes Miteinander. Eine würdevolle

Haltung im Umgang miteinander einzunehmen, ist mehr als eine Form des geistigen Gestimmtseins, sie schafft auch einen Boden für solidarisches Handeln. Je mehr es uns gelingt, eine Haltung von Ehrfurcht verbunden mit Respekt und Scham einzunehmen, desto mehr bringen wir auch eine Haltung von Würde zum Ausdruck (Längle, 2018). Wenn ich in meinem Tun immer neu danach trachte, würdevoll zu handeln, dann bedeutet dies, dass ich versuche, in meiner Würde zu bleiben und dem anderen den Raum zu geben, den er oder sie brauchen, um sich zu entfalten oder auch einfach sein zu können.

In Logotherapie wie Existenzanalyse ist die Verantwortung ein überaus wichtiges Moment. Für Frankl liegen Freiheit und Verantwortung des Menschen sehr eng beieinander. Der Mensch „ist das Wesen, das immer entscheidet, was es ist. Er ist das Wesen, das die Gaskammern erfunden hat; aber zugleich ist er das Wesen, das in die Gaskammern gegangen ist aufrecht und ein Gebet auf den Lippen." (Frankl, 1985b, S. 178) Ich plädiere dafür, das Prinzip Verantwortung (Jonas, 2003) wieder stärker in den Vordergrund zu stellen, vor allem auch als Teile einer sich verändernden Gesellschaft, die gegenwärtig Gefahr läuft, den Einzelnen immer mehr aus den Augen zu verlieren, gerade wenn er schwach und hilfsbedürftig ist. An den Grenzen des Seins geht es nicht um das Tun, es geht vielmehr um das Lassen und das Schaffen von Bedingungen, die unterstützend sind und nicht vorrangig fordernd, die Raum geben, um im Schmerzvollen und Schwierigen einen Weg zu finden. Wollen wir nicht alle in einer Gesellschaft leben, die so viel Raum eröffnet und so viel Stille schafft, dass es Menschen möglich wird, die eigene Stimme zu finden? (in Anlehnung an Bieri, 2011) Wie wichtig es ist zu lernen, Licht- wie Schattenseiten des Lebens anzuerkennen, steht außer Frage. Das Leben im Bewusstsein der Polarität des Lebens bringt eine Haltung der Dankbarkeit mit sich, die immer auch mit einem Prozess der Würdigung einhergeht.

Keinen Augenblick sind wir gefeit vor Würdeverletzungen. Je umfassender die Beschämung, desto tiefgreifender ist das Erleben der eigenen Würde verletzt. Dagegen können wir uns nicht wappnen. Umso wichtiger ist es, Behandlungsbedingungen zu schaffen, in denen schwere Würdeverletzungen heilen können. Es gilt das Recht auf Würde zu verteidigen unabhängig von der Schwere der seelischen Verletzung eines Menschen sowohl in unserem alltäglichen professionellen Handeln als auch als Mitglieder der Gesellschaft.

6. Literaturverzeichnis

Améry, J. (1976). Hand an sich legen. Diskurs über den Freitod. Stuttgart: Klett-Cotta.

Antonovsky, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen:

Avila, T. v. (n.d.). Gebet einer Äbtissin. (https://www.jesus.ch/information/bibel/andachten/110887-gebet_einer_aebtissin.html) (28.02.2019)

Bergoffen, D. (2013). Body Politics: Debra Bergoffen. In R. Gröschner, A. Kapust & O. W. Lembcke (Hrsg.), Wörterbuch der Würde (S. 57-59). München: UTB.

Bianchi, R. (2009). Neoliberalismus – Viktimisierung, Desorientierung und pathologischer Elitennarzißmus. In B. Nielsen, W. Kurth & H. J. Reiß (Hrsg.), Psychologie der Finanzkrise. Jahrbuch für psychohistorische Forschung Band 10 (S. 35-53). Heidelberg: Mattes.

Bieri, P. (2011). Wie wollen wir leben. München: dtv.

Bieri, P. (2013). Eine Art zu leben. Über die Vielfalt menschlicher Würde. München: Hanser.

Bloch, E. (1983). Naturrecht und menschliche Würde. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Borsi, G. M. (Hrsg.) (2006). Die Würde des Menschen im psychiatrischen Alltag. Norderstedt: Books on Demand.

Bukovski, R. (2016). Vom Aushalten zum Annehmen von Grenzerfahrungen. Existenzanalyse 33/2, 26-34.

Bukovski, R. & Tutsch, L. (2018). Was uns nicht umbringt ...? Zum Janusgesicht des Traumas. Existenzanalyse, 35/2, 61-69.

Burisch, M. (2010). Das Burnout-Syndrom. Heidelberg: Springer.

Dorner, I. (2013). Ein personales Trauma und seine existenzanalytische Aufarbeitung. Eine Selbsterfahrung. Unveröffentlichte Abschlussarbeit für die fachspezifische Ausbildung der Existenzanalyse.
(https://www.existenzanalyse.org/wp-content/uploads/Dorner_2013_AA483.pdf)
(17.11.2018)

Dorst, B., Neuen, C. & Teichert, W. (Hrsg.) (2009). Würde. Eine psychologische und soziale Herausforderung. Düsseldorf: Patmos.

Dörner, K. (2006). Psychiatrische Erstbegegnung – in Würde. In G. M. Borsi, Die Würde des Menschen im psychiatrischen Alltag (S. 148-154). Norderstedt: Books on Demand GmbH.

Emcke, C. (2016). Weil es sagbar ist. Über Zeugenschaft und Gerechtigkeit. Frankfurt am Main: Fischer.

Frankl, V.E. (1982). ... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: dtv.

Frankl, V.E. (1983). Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt am Main: Fischer.

Frankl, V.E. (1985a). Bewältigung der Vergangenheit. In: Studioheft 3, ORF Radio Vorarlberg.

Frankl, V.E. (1985b). Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. München: Piper.

Fromm, E. (1996). Die Kunst des Liebens. München: dtv.

Funke, G. (1985). Heilung – trotz Leiden. Eine kritische Anfrage an den Reduktionismus. In A. Längle (Hrsg.), Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe. (S. 101-112). München: Piper.

Grässner, S. (2010). Einleitung. (http://www.traumapolitik.de/index.php/essays-sp-501871535/50-einleitung) (02.01.2019)

Hauser, M. (2009). Würdiges Leben – traumatisierte Frauen und Mädchen in Kriegs- und Krisengebieten. In B. Dorst, C. Neuen & W. Teichert (Hrsg.), Würde. Eine psychologische und soziale Herausforderung (S. 86-108). Düsseldorf: Patmos.

Härle, W. (2009). Menschenwürde – was ist das eigentlich? In B. Dorst, C. Neuen & W. Teichert (Hrsg.), Würde. Eine psychologische und soziale Herausforderung (S. 30-48). Düsseldorf: Patmos.

Heidegger, M. (2000). Über den Humanismus. Frankfurt am Main: Klostermann.

Hoffmann, S. O. (1989). Die Beziehung von Arzt und Patient aus der Sicht eines Psychotherapeuten. In G. M. Borsi (Hrsg.), Die Würde des Menschen im psychiatrischen Alltag (S. 111-122). Norderstedt: Books on Demand.

Hüther, G. (2018). Würde. Was uns stark macht – als Einzelne und als Gesellschaft. München: Knaus.

Jonas, H. (2003). Das Prinzip Verantwortung. Versuch einer Ethik für die technologische Zivilisation. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Karger, A. (2013). Trauma. In R. Gröschner, A. Kapust & O. W. Lembcke (Hrsg.), Wörterbuch der Würde (S. 271-273). München: UTB.

Kolbe-Karall, A. (2014). Annäherung zum Thema Personsein und Würde aus der Sicht der Existenzanalyse. Eine Betrachtung ausgehend von dem Buch „Engel des Vergessens“ von Maja Haderlap. Unveröffentlichte Abschlussarbeit für die fachspezifische Ausbildung der Existenzanalyse. (https://www.existenzanalyse.org/wp-content/uploads/Kolbe-Karall_2014_AA_521.pdf) (03.11.2018)

Längle, A. (2005). Persönlichkeitsstörungen und Traumagenese. In: Existenzanalyse 22, 2, 4-18.

Längle, A. (2006). Trauma und Sinn. Wider den Verlust der Menschenwürde. In: Existenzanalyse 23, 1, 4-11.

Längle, A. (2007a). Lernskriptum zur Existenzanalyse – Dritte Grundmotivation. Wien: Längle, GLE-International.

Längle, A. (2007b). Trauma und Existenz. In: Psychotherapie Forum 15, 109-116.

Längle, A. (2013). Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: Facultas.

Längle, A. (2016a). Die Würde des Menschen. Leidfaden, 4, 4-8.

Längle, A. (2016b). Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas.

Längle, A. (2018). Würde. Vom menschlichen Umgang mit dem Leben. Vortrag am 24.01.2018 im Gesundheitszentrum des St. Josef Krankenhauses in Wien.

Levinas, E. (1997). Vom Sein zum Seiende. Freiburg: Alber.

Lottaz, A. (1999). Vom äußeren zum inneren Bezugsrahmen. In: Brennpunkt 80, 31-39.

Lottaz, A. (2002). Das Unaussprechliche zu Wort bringen. Gedanken zur Psychotherapie mit Opfern der Folter. Person, 1, 77-87.

Lütkehaus, L. (2012). Wer der Folter erlag, kann nicht mehr heimisch werden. Neue Zürcher Zeitung, 27.10.2012. (https://www.nzz.ch/wer-der-folter-erlag-kann-nicht-mehr-heimisch-werden-1.17724967) (18.11.2018)

Macho, T. (2017). Das Leben nehmen. Suizid in der Moderne. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Marks, S. (2017). Die Würde des Menschen ist verletzlich. Was uns fehlt und wie wir es wiederfinden. Ostfildern: Patmos.

Nagel, E. (2010). Dem Schutz des Daseins verpflichtet. Die Zeit 31, 29.07.2010. (https://www.zeit.de/2010/31/Replik-Sterbehilfe/seite-2) (29.12.2018)

Preusker, S. (2013). Sieben Stunden im April. Meine Geschichte vom Überleben. Goldmann.

Raddatz, F. J. (2012). Wer gefoltert wurde, bleibt gefoltert. Die Welt, 31.10.2012. (https://www.welt.de/kultur/literarischewelt/article110448981/Wer-gefoltert-wurde-bleibt-gefoltert.html) (18.11.2018)

Rameder, R. (2010). Der verlorene Sohn. St. Gallen: i-books.

Reddemann, L. (2007). Würde als Gegenstand psychotherapeutischer Interventionen?! Vortrag gehalten am 7.12.07 anlässlich der 6. Wissenschaftlichen Tagung der PSO Psychoonkologie und Palliativmedizin, Hamburg Eppendorf.

(http://www.luise-reddemann.de/fileadmin/content/downloads/aufsaetze-vortraege/Würde%20als%20Gegenstand%20psychotherapeutischer%20Interventionen.pdf) (02.01.2019)

Reddemann, L. (2008). Würde – Annäherung an einen vergessenen Wert in der Psychotherapie. Stuttgart: Klett-Cotta.

Reddemann, L. (2009). Trauma und Würde. Vortrag, gehalten anlässlich der Jahrestagung der Deutschsprachigen Gesellschaft für Psychotraumatologie, Bielefeld.

(http://www.traumhaus-bielefeld.de/wp-content/uploads/Luise-Reddemann-Trauma-und-Würde-2009.pdf) (02.01.2019)

Reddemann, L. (2017). Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie. PITT - Das Manual. Ein resilienzorientierter Ansatz in der Psychotraumatologie. Stuttgart: Klett-Cotta

Reddemann, L. (2018). Dimensionen der Würde in der Psychotherapie. In H. Bents & A. Kämmerer (Hrsg.), Psychotherapie und Würde. Herausforderung in der psychotherapeutischen Praxis (S. 35-46). Heidelberg: Springer

Reemtsma, J. P. (1998). Im Keller. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Schaber, P. (2012). Menschenwürde. Stuttgart: Reclam.

Schirach, F. v. (2017). Die Würde des Menschen ist antastbar. München: btb Verlag

Schreiber, H.-L. (2006). Die Würde des Menschen. In G. M. Borsi (Hrsg.), Die Würde des Menschen im psychiatrischen Alltag (S. 15-23). Norderstedt: Books on Demand.

Schreiber, M. (2015). Würde. Was wir verlieren, wenn sie verloren geht. München: Goldmann Verlag.

Sedmak, C. (2017). Die Würde des Menschen ist unantastbar. Zur Anwendung der katholischen Soziallehre. Regensburg: Pustet.

Spieker, M. (2012). Konkrete Menschenwürde. Über Idee, Schutz und Bildung menschlicher Würde. Schwalbach: Wochenschau Verlag.

Tiedemann, P. (2014). Was ist Menschenwürde? Eine Einführung (2. Auflage). Darmstadt: WBG.

Tutsch, L. (2011). Stürmisch mit sonnigen Abschnitten. Diagnostik und Methoden in der Therapie einer Patientin mit schwerer Traumafolgestörung. In: Existenzanalye, 28, 18-27.

Tutsch, L. & Bukovski, R. (2016). Trauma – Dissoziation und Integration. In: Existenzanalyse 33, 2, 4-16.

Vetter, J. (2005). Mein Raum ist ein auswegloser Hinterhof. Gumpoldskirchen/Wien: deA-Verlag.

Wetz, F. J. (2005). Illusion Menschenwürde. Aufstieg und Fall eines Grundwerts. Stuttgart: Klett-Cotta.

Wetzel, S. (2014). Achtsamkeit und Mitgefühl. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout. Stuttgart: Klett-Cotta.