

**„Die Bedeutung einer achtsamkeitsbasierten
Ankommensübung zu Beginn einer Therapiestunde
im Lichte der vier Grundmotivationen“**

**Abschlussarbeit
für die fachspezifische Ausbildung in Existenzanalyse**

März 2023

eingereicht von:

Barbara Maria Posch, MA

eingereicht bei:

Mag.a. Doris Fischer-Danzinger

Mag. Markus Angermayr

angenommen am

24.03.2023

Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit den Themen Existenzanalyse, Phänomenologie, Achtsamkeit und „Ankommen“ in einer Therapiestunde. Es wird folgender Frage nachgegangen: Ermöglicht eine, auf den existenzanalytischen Grundmotivationen basierende Ankommensübung zu Beginn einer Therapiestunde einen leichteren Einstieg in den existenzanalytischen Prozess und wenn ja, welche Wirkung entfaltet sich dabei? Dabei liegt der Schwerpunkt der Arbeit einerseits auf der theoretischen Darstellung und Exploration des Themas und andererseits werden im zweiten Teil die unmittelbaren Erfahrungen der KlientInnen wiedergegeben und analysiert.

Schlüsselwörter

Existenzanalyse, Grundmotivationen, Phänomenologie, Achtsamkeit, Beginn einer Therapiestunde

Abstract

This thesis deals with Existential Analysis, phenomenology, mindfulness and the beginning of a therapy session. The aim of this thesis is to explore the effects of a slight mindfulness exercise based on the fundamental existential motivations at the beginning of a therapy session. How does the exercises at the beginning help to start and develop an existential analytic process? The theses provides a theoretically insight, represents the practical application of mindful exercises at the beginning of a psychotherapy session and analyzes the experiences of the clients.

Keywords

Existential Analysis, fundamental existential motivations, phenomenology, mindfulness, the beginning of a therapy session

Für meine Großeltern

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	5
2.	Grundlagen der Existenzanalyse	7
2.1.	Das Menschenbild in der Existenzanalyse	7
2.2.	Wichtige Begriffe der Existenzanalyse	8
2.3.	Die Phänomenologische Haltung als Brücke zur Achtsamkeit	10
2.4.	Die vier Grundmotivationen als Grundbedingungen für unsere Existenz	12
3.	Das Konzept der Achtsamkeit	14
3.1.	Definition von Achtsamkeit	15
3.2.	Wirkfaktoren und Wirkung von Achtsamkeit	16
3.3.	Praktische Achtsamkeitsübungen	17
4.	Der Atem	18
4.1.	Die Bedeutung des Atmens	19
4.2.	Physiologische Wirkung des Atmens	20
4.3.	Die Polyvagal-Theorie	21
5.	Der bewusste, achtsame Moment zu Beginn einer Therapiestunde als Grundlage für die weitere existenzanalytische Arbeit	23
5.1.	Ablauf und Darstellung der achtsamkeitsbasierten Ankommensübungen	24
5.1.1.	Variante 1: Sich selbst zuwenden	26
5.1.2.	Variante 2: Den Atem spüren – in Resonanz gehen	26
5.2.	Die Achtsamkeitsübungen im Lichte der vier Grundmotivationen	28
5.3.	... und wie nehmen es die KlientInnen wahr?	29
6.	Zusammenfassung, Resümee und Schlussworte	34
7.	Literaturverzeichnis	39

1. Einleitung

In der existenzanalytischen Psychotherapie mit ihrer phänomenologischen Vorgehensweise geht es darum, ein eigenes Bewusstsein, eine eigene Atmosphäre des sich Wahrnehmens und Verstehens zu schaffen, um das Wesentliche, also das, was den Menschen ausmacht, was ihn *wirklich* bewegt, zu erfassen. Dies ist kein rein kognitiver Vorgang, sondern bedarf eines Erspürens und tiefergehenden Verstehens, das durch ein Sich-ganz-Einlassen auf eine personale Begegnung im Hier-und-Jetzt ermöglicht wird.

In den seltensten Fällen erlebt der Mensch diese verdichtete Atmosphäre des tiefergehenden Verstehens im alltäglichen Leben. Zusätzlich ist gerade bei Personen, die in Therapie kommen, oft eine oder sind sogar mehrere der folgenden Dimensionen (in der Existenzanalyse sprechen wir von den vier Grundmotivationen) verloren gegangen oder konnten sich erst gar nie ganz entfalten:

1. einen sicheren Raum haben, um sich zu äußern (*Kann ich gut da sein?*),
2. eine vertrauensvolle Beziehung, die Begegnung ermöglicht (*Mag ich da sein?*),
3. Offenheit, Freiheit und Respekt der Person gegenüber und dem was sich zeigt (*Darf ich so da sein?*) sowie
4. einen Kontext oder Weltbezug, um das *Wesen*-tliche einordnen und als sinnvoll erleben zu können (*Will ich so da sein?*).

Diese Arbeit beschäftigt sich daher mit dem Thema:

- Ermöglicht eine, auf den existenzanalytischen Grundmotivationen basierende Ankommensübung zu Beginn einer Therapiestunde einen leichteren Einstieg in den existenzanalytischen Prozess und wenn ja, welche Wirkung entfaltet sich dabei?

Da ich bereits vor der Fach-Ausbildung, achtsamkeitsbasiertes Yoga praktizierte sowie an Achtsamkeitsseminare und MBSR-Kursen (mindfulness based stress reduction) teilnahm, erkannte ich während der theoretischen Fach-Ausbildung immer wieder Gemeinsamkeiten zwischen der Haltung in der Existenzanalyse, den vier Grundmotivationen, der Phänomenologie und dem Achtsamkeitskonzept.

Mein Entschluss mich intensiver mit den Themen zu beschäftigen, kam, als Mag. Markus Angermayr (Co-Kursleiter unserer Ausbildungsseminare) die Ausbildungsseminare routinemäßig mit einer Ankommens- und/oder Körperübung startete. Dabei haben mich besonders die Übungen in der freien Natur in Payerbach beeindruckt. Erst im Laufe der Theorieausbildung und mit zunehmend tieferem Verständnis für die Existenzanalyse ist mir die

„Eröffnung dieses Raumes“, die Bedeutung dieses Sich-Spürens und Einlassen auf sich selbst zu Beginn der Seminare bewusst geworden.

Zusätzlich durfte ich auch in meinen Selbsterfahrungsstunden den wertvollen Moment, des bewussten, kurzen Innehaltens bevor die Stunde „wirklich beginnt“ erfahren. Es war ein kurzer, stiller Moment des In-sich-Gehens und Sammelns – einmal oder zweimal durchatmen und spüren wie bin ich da (den Blick nach innen richten und mit sich Beziehung aufnehmen). Dabei entfaltete sich bei mir immer wieder eine Ruhe und Konzentration, die ich als sehr unterstützend empfunden habe, um mich auf mich und die Therapiestunde einzulassen. Dieser Moment schuf auch einen klaren Unterschied zwischen dem psychotherapeutischen Arbeiten und einem sonstigen Austausch mit KollegInnen oder FreundInnen.

Diesem Phänomen des Ankommens in der Therapiestunde mithilfe einer achtsamkeitsbasierten Ankommensübung wird in dieser Arbeit nachgegangen und mit Hilfe der vier Grundmotivationen analysiert. Dabei gliedert sich der Aufbau wie folgt:

Zu Beginn werden wichtige Begriffe der Existenzanalyse, die Phänomenologie sowie die vier Grundmotivationen näher erläutert. Die vier Grundmotivationen werden als die Grundbedingungen für unsere Existenz (Strukturmodell der Existenzanalyse) angesehen. Im Anschluss daran werden das Achtsamkeitskonzept, die Wirkungen des Atmens und die Polyvagal-Theorie dargestellt. Das letzte Kapitel beschäftigt sich mit der praktischen Umsetzung. Es sollen Ablauf und Wirkung einer achtsamkeitsbasierten Ankommensübung analysiert werden. Zusätzlich wurden KlientInnen zur Ankommensübung befragt. Die Ergebnisse dieser Befragung sowie die Wirkung der Übung auf die KlientInnen werden im letzten Kapitel angeführt. Eine Zusammenfassung der wesentlichen Erkenntnisse sowie ein Resümee und mögliche weitere Forschungsfelder runden diese Arbeit ab.

2. Grundlagen der Existenzanalyse

Die Existenzanalyse ist eine von den in Österreich 23 anerkannten Psychotherapierichtungen. Sie wurde von Viktor Frankl in den 1930er Jahren als „Existenzanalyse und Logotherapie“ und sogenannte „Dritte Wiener Schule“ nach Sigmund Freuds Psychoanalyse und Alfred Adlers Individualpsychologie begründet. Alfried Längle, enger Mitarbeiter Frankls hat die Existenzanalyse in theoretischer und methodischer Sicht weiterentwickelt, sodass sie heute als eigenständige Hauptrichtung der Psychotherapie angesehen werden kann (Längle 2021, S 11f).

Kennzeichen der Existenzanalyse sind:

- der stringente Einsatz der Phänomenologie,
- der Fokus auf das Erleben und die Emotionalität der KlientInnen,
- das dialogische Eingebundensein in die und der dialogische Austausch mit der Welt,
- die vier „Grundmotivationen der Existenz“ sowie
- eine spezifische Vorgehensweise in der Therapie, die als „Personale Existenzanalyse“ (PEA) bezeichnet wird (Längle 2021, S 19f).

Alfried Längle definiert die Existenzanalyse als „ein phänomenologisches Psychotherapieverfahren mit dem Ziel, der Person zu einem (geistig und emotionalen) freien Erleben, zu authentischer Stellungnahme und zu eigenverantwortlichem Umgang mit sich selbst und ihrer Welt zu verhelfen“ (Längle 2014, S 23).

Im Folgenden werden die Existenzanalyse und die vier Grundmotivationen der Existenz näher dargestellt, um darauf aufbauend das Achtsamkeitskonzept zu ergänzen und dessen Zusammenhang am praktischen Beispiel im letzten Kapitel darzustellen.

2.1. Das Menschenbild in der Existenzanalyse

Die Existenzanalyse (EA) ist den humanistischen Psychotherapierichtungen zuzurechnen, wobei sie mit ihrer existenziellen Ausrichtung eine eigene Strömung innerhalb des humanistischen Paradigmas darstellt. Die humanistischen Richtungen vereint, dass der Mensch als mündig und frei im Erleben und Entscheiden gesehen wird, der seine Existenz aktiv gestalten kann. Spezifisch für die existenzielle Ausrichtung sind aber der Fokus auf den freien Willen, der Entschiedenheit und die Weltoffenheit sowie die dialogische Abstimmung mit der Welt. Nicht das Wachstumspotenzial des Menschen steht in der EA im Mittelpunkt, sondern das authentische „Antwortgeben“ auf die Anfragen des Lebens und das damit

verbundene Zur-Wirkung-Kommen. Der Dialog ist dabei der zentrale Wirkfaktor: Der Dialog mit der Welt, dem „Außen“ (wozu auch der Therapeut zählt) als auch der Dialog mit sich selbst. Denn der Dialog und die Begegnung sind in der EA sowohl für das gesunde psychisch-geistige Leben als auch für die Heilung von Störungen die Grundlage (Längle 2021, 22f). Darüber hinaus stehen Begriffe wie die „Person“, „Existenz“, „Freiheit“, „Werte“, „Offenheit“ oder „Zustimmung“ im Mittelpunkt. Diese werden im folgenden Kapitel „Wichtige Begriffe der Existenzanalyse“ erläutert.

2.2. Wichtige Begriffe der Existenzanalyse

Unter **Existenz**, ein Kernbegriff der EA, wird ein „sinnvolles, in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben verstanden, das der Mensch als das seinige erlebt und worin er sich als Mitgestalter versteht“. Erst im Existenzvollzug wird der Mensch und sein Wesen sichtbar. Denn Menschsein ist dadurch charakterisiert, dass wir aufgrund unserer Freiheit stets (bewusst oder unbewusst, spontan oder geplant etc.) entscheiden müssen. Durch das in Freiheit und Verantwortung gestaltete Handeln vollzieht der Mensch seine Existenz. Voraussetzungen für einen gelungenen Existenzvollzug (der nicht nur von unbewussten Kräften „getrieben“, sondern auch von individuellen **Werten** „gezogen“ wird) sind die personal-existenziellen Grundmotivationen (= Strukturmodell der EA) (Längle 2014, S18).

Die **Person**, „das Geistige“, als die dritte Dimension, die über den Körper und die Psyche hinausreicht, befähigt den Menschen sich mit sich selber und seiner Welt geistig auseinander zu setzen. Die Aktivierung der Person wird als Schlüssel zur Existenz gesehen.

„Selbst-Distanzierung“, als geistige Fähigkeit wird dadurch möglich: Der Mensch kann mit seinen Affekten, Reaktionen, Emotionen, Stimmungen und Trieben „umgehen“, einen inneren Dialog führen und Stellung beziehen zu sich selbst und zur Welt. Bewusstes geistiges Innehalten zum Gewährwerden der eigenen Person stehen im Mittelpunkt. Weitere „geistige“ Fähigkeiten, neben der Selbst-Distanzierung sind beispielsweise die Selbst-Transzendenz, Selbst-Annahme oder Gewissensentscheidungen (Längle 2021, S 29).

Da der Mensch nicht einfach nur da ist, sondern von Beginn des Lebens an im Austausch mit der Welt (der Andersheit) steht, hat unser Dasein eine **dialogische Struktur** und zwar eine doppelte dialogische Struktur. Das heißt: wir stehen im dialogischen Austausch

- 1.) mit der Welt (dem „Außen“) und
- 2.) im inneren Gespräch (innere Dialog) mit uns selbst.

Bewusste, mit sich abgestimmte innere und äußere Dialogfähigkeit ist nicht nur Ziel der EA, sondern stellt auch einen zentralen Wirkfaktor in der existenzanalytischen Psychotherapie dar (Längle 2021, 36f).

Längle formuliert es so (Längle 2014, S 61): „Die existenzielle Situation des Menschen hat einen dynamischen Charakter: dem unaufhebbaren, ontologischen Verbundensein mit der Welt steht ein ständiges An-gesprochen-Sein als Person gegenüber – ein Anruf, der den Menschen infrage stellt und ihn zur Antwort zwingt.“

Der Mensch ist somit zur Antwort „gezwungen“ (auch keine Antwort ist eine Antwort). Aber WAS der Mensch antwortet, ist frei. Unfrei ist nur die Tatsache, dass der Mensch antworten muss. (Längle 2014, S 63). So meinte schon Frankl, dass eine der letzten menschlichen **Freiheit** ist, die Einstellung unter welchen Umständen auch immer frei wählen und somit den eigenen Weg wählen zu können. Worauf das berühmte Zitat Frankls beruht: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Im Rahmen dieser Freiheit *ver*-antworten wir also unser Leben und übernehmen **Verantwortung** für unser Leben. Jedoch, solange der Mensch nicht „personal“ antwortet, also die Antworten mit sich abstimmt und letztendlich zu seinen Antworten innerlich zustimmt (der Mensch kann auch innerlich abgestimmt und zugestimmt zu etwas Nein sagen), ist der Mensch nicht *wirklich* auf der Welt, sondern funktioniert nur, passt sich an, verbiegt sich und entfernt sich letztendlich von sich selbst. Erst wenn der Mensch als ganzer Mensch antwortet, dann „verantwortet“ er seine Existenz (Frankl 1982a, 72).

Als ganzer Mensch antworten heißt: Antworten mit **innerer Zustimmung** geben. Innere Zustimmung bedeutet ein „gefühltes“ Ja in sich zu haben zu dem, was man tut oder lässt. So ist eine zentrale therapeutische Aufgabe, den Menschen zu helfen, ihre Antworten mit innerer Zustimmung zu geben und die zentrale existentielle Aufgabe des Menschen ist es, mit innerer Zustimmung zu leben (Längle 2021, S 45).

Um innere Zustimmung zu finden, sein Gewordensein zu verstehen oder um Werte zu heben, wird im therapeutischen Prozess die phänomenologische Vorgehensweise gewählt. Und Voraussetzung für die phänomenologische Haltung ist die **Offenheit**. Der echte Dialog lebt aus der Offenheit dem anderen gegenüber und aus der andauernden Offenheit nach innen, also sich selbst gegenüber. Nur durch Offenheit, kann das Freie im Menschen, seine Person und das Wesentliche zum Vorschein kommen. (Längle, 2014, S 53)

2.3. Die Phänomenologische Haltung als Brücke zur Achtsamkeit

Die Phänomenologie (von altgriechisch φαίνόμενον *phainómenon*, deutsch ‚Sichtbares, Erscheinung‘ und λόγος *lógos* ‚Rede‘, ‚Lehre‘) ist eine philosophische Strömung, deren Vertreter den Ursprung der Erkenntnisgewinnung in unmittelbar gegebenen Erscheinungen, den Phänomenen, sehen (es zeigt sich etwas) (Längle 2021, S 90). Ein Phänomen ist, wie sich ein Gegenstand, die Person oder ein Ereignis unmittelbar zeigt, wie es *scheinbar* ist (Zahavi 2007, S 13).

In der Existenzanalyse ist die phänomenologische Haltung die Grundlage für die psychotherapeutische Arbeit (Längle 2021, S 89). Da es in der therapeutischen Arbeit darum geht, die Person zu erfassen (in dem, wie sie sich zeigt: Aussehen, Narrativ, Sprache, Bewegung etc.), ein zentraler Wesenszug der Person aber die Freiheit ist, bedarf es eine Methode, die diese Offenheit und Freiheit zu erfassen vermag (und keine limitierenden Vorgaben macht). Es sind alle Vorgaben, Urteile, Theorien, eigene Erfahrungen in die Epoché (epoché vom Altgriechischen bedeutet so viel wie die Zurückhaltung eines Urteils) zu geben, damit der Blick frei für das Wesentliche im Hier und Jetzt bleibt (Zahavi 2007, 22). Dabei ist das Wesentliche immer neu zu suchen und zu realisieren, in jeder Therapiestunde, in jedem Moment. Es ist stets ein Werden im dialogischen Austausch mit der Welt und im inneren Gespräch mit sich selbst in der aktuellen Situation. Es bedarf von Seiten der TherapeutInnen einer voraussetzungslosen Haltung der Offenheit, um sich stets neu auf das Gegenüber in der Situation einlassen zu können. Offenheit bezeichnet die Bereitschaft, das Wahrgenommene auf sich wirken zu lassen. „Einlassen“ bezieht sich auf einen Prozess des Wahrnehmens, Schauens und Suchens. Phänomenologisches Vorgehen ist ein Bemühen, den jeweiligen Menschen gemeinsam (KlientIn mit TherapeutIn) besser zu verstehen. (Längle 2016, S 51)

Wesentliches, also das was den Menschen wirklich ausmacht und bewegt, kann der Mensch nur erfassen dank seiner Fähigkeit, tiefere Zusammenhänge zu verstehen oder besser gesagt, zu erspüren. Wesentliches wird in der Phänomenologie spürend erfasst (Längle 2021, S 89). Dabei wird in der „phänomenologischen Tiefenschau“ auf das Einmalige, Einzigartige und Unverwechselbare beim anderen geschaut (Längle 2021, 93).

Phänomenologie hat somit das Ziel, das „Wesen zu erschauen“ und wird als „Wesenschau“ bezeichnet. Sie bezieht sich auf die Erforschung der Phänomene im Leben, also dessen, was sich zeigt und anhand von was („wie“) es sich zeigt, um zu erkennen, was darin als Wesen zum Ausdruck kommt. (Längle 2021, 91). Es geht darum, die Person in ihrem Erleben zu verstehen (Kolbe 2020, S 99).

Um das Wesen-tliche zu erfassen, zu erspüren und zu verstehen bedarf es ein sich ganz Einlassen auf eine personale Begegnung im Hier-und-Jetzt. Dabei ist es wichtig, dass sich das Gegenüber als persönlich angefragt (und nicht abgefragt) erlebt. (Kolbe 2020, S 99). Dazu braucht es (analog zu den vier Grundmotivationen):

- einen sicheren Raum, um sich zu äußern,
- eine Beziehung, um Begegnung zu ermöglichen,
- Offenheit, Freiheit und Respekt der Person gegenüber und dem was sich zeigt sowie
- einen Kontext oder Weltbezug, um das sich Wesen-tliche einordnen und als sinnvoll erleben zu können.

Ein immer wieder Innehalten und Verweilen zum Erspüren um was es eigentlich geht. Ein Verweilen-Können bei dem, was sichtbar werden will, um es in seiner Bedeutung für den Anderen zu verstehen. Ein sich einlassen auf das, was ist: innhalten, schauen und wahrnehmen was ist, ohne gleich zu bewerten und zu beurteilen, sondern es s-ein lassen auf das was ist und so wie es gerade ist (Heben der primären Emotion). In die Nähe von etwas kommen, es (das Gefühl, die Erkenntnis, das Was sich uns auftut) halten, aushalten, nicht gleich verändern wollen. (Kolbe 2020, S 83f) Das ist der Grundstein und ein zentraler Schritt in der phänomenologischen, existenzanalytischen Arbeit. Längle spricht auch von einem „phänomenologisches Urerlebnis“ (Längle 2021, S 99).

Und genau hier überschneiden sich, das Konzept der Achtsamkeit und die existenzanalytische Arbeit: Achtsamkeit als bewusste Wahrnehmung im Hier-und-Jetzt zu sein, des Nicht-Bewertens, der Absichtslosigkeit, der Gegenwärtigkeit, der Akzeptanz und der Offenheit, was jetzt gerade ist und wie es jetzt ist. „D.h. mit *Offenheit* (Achtsamkeit) und *mit Entschiedenheit* da zu sein.“ (Längle 2021, S 43).

Markus Angermayr schreibt vom *existenziellen Sprung*:

„Das gelebte Leben finden Sie nicht in Büchern oder Theorien, es ereignet sich Atemzug für Atemzug. Das ist merkwürdig, oder? Und das hat mit dem Phänomen Körper zu tun. Es ist keine Überraschung, dass eine Psychotherapie vom Geistigen hier beim KörperLeib landen muss. Das Lebendige, die Natur, die du bist, der atmende Körper, der du bist, sitzt hier und liest gerade diesen Artikel. Das Leibliche ist der absolute Ort. Der existenzielle Sprung lässt sich eigentlich nur erfahren im körperlichen Einüben, Sein und Erleben.“ (Angermayr 2022, S 4)

Meiner Meinung nach können Übungen aus der Achtsamkeitspraxis (insbesondere Atemübungen, weil sie direkt auf den Körper wirken), als eine Art „Türöffner“ (weil sie leibhaftig wirken) für die phänomenologische Haltung und dessen Arbeit angesehen werden.

Bevor wir uns jedoch eingehender dem Achtsamkeitskonzept widmen, also dem wertfreien Wahrnehmen dessen, was jetzt ist und dessen praktischen Übungen (Achtsamkeitspraxis), sollen die vier Grundmotivationen erläutert werden. Denn, die vier Grundmotivationen, als die Grundbedingungen für unsere Existenz (Strukturmodell der Existenzanalyse), gelten somit auch für jede bewusste Handlung (Intervention) wie zum Beispiel einer achtsamkeitsbasierten (Atem-) Übung in der Therapie.

2.4. Die vier Grundmotivationen als Grundbedingungen für unsere Existenz

In den 1980er Jahren konnten durch phänomenologische Analysen in der existenzanalytischen Forschung vier Grundtatsachen des Daseins aufgefunden werden. Also vier Dimensionen, mit denen sich jeder Mensch auseinandersetzen muss: 1.) mit der Welt, in der er lebt, 2.) dass er lebt, 3.) dass der Mensch so ist wie er ist und jeder ist anders (wie bin ich und wer bin ich) und 4.) einem Kontext und Sinn (wo kann ich fruchtbar werden). In der Existenzanalyse werden diese vier Tatsachen als Grundmotivationen bezeichnet, weil der Mensch ohne Bezugnahme auf sie gar nicht sein kann und er darauf Antwortgeben muss. Diese Grundmotivationen beschreiben das tiefste, personale Bewegtsein des Menschen - das Streben nach (Längle 2021, S 43f):

- 1. Grundmotivation: Dasein-Können – Weltbezug
- 2. Grundmotivation: Leben-Mögen – Lebensbezug
- 3. Grundmotivation: Selbstsein-Dürfen – Selbstbezug
- 4. Grundmotivation: Sinnvolles-Wollen – Sinnbezug.

In der **1. Grundmotivation** geht es um den Weltbezug, also darum, ob der Mensch überhaupt in der Welt sein kann. Die Grundfrage ist: Ich bin – kann ich sein? Und wie kann der Mensch sein Dasein in dieser Welt bewältigen? Um hier adäquat Antwort geben zu können, braucht der Mensch in jeder Situation: RAUM, SCHUTZ und HALT. Ist dies nicht ausreichend gegeben, entwickelt sich Ängstlichkeit. Erst wenn sich der Mensch durchgehend geschützt, gehalten und sicher fühlt, entwickelt er ein Grundvertrauen, einen Seinsgrund in seinem Leben. (Längle 2021, S 46). Er kann Schwieriges aushalten und das, was ist (an Realität und „Andersheit“) annehmen. **Aushalten** und **Annehmen** können stellen die Grundfähigkeiten der Person in dieser Grundmotivation dar. (Längle 2014, S 73).

In der **2. Grundmotivation** geht es um den Lebensbezug, also darum, dass der Mensch nicht einfach nur auf der Welt ist, sondern dass er mit Gefühlen und in Beziehungen lebt. Die Grundfrage ist: Ich lebe – mag ich leben? Um ein existentielles Leben zu verwirklichen, brauchen wir BEZIEHUNGEN, ZEIT und NÄHE zu Menschen und Objekten. (Längle 2021, S 47). Auf der Basis von Beziehung, Zeit und Nähe kann der Mensch Zuwendung geben und erleben, was wiederum das Erleben von Leben intensiviert, und Depressivität entgegenwirkt. Das Sich-Einlassen auf das Leben hängt eng mit dem Grundwert, also dem Wert den der Mensch dem Leben grundsätzlich bemisst (Grundbeziehung zum Leben) zusammen. Wird **Zuwendung** gelebt und erfahren (also durch Beziehung, Zeit und Nähe), verstärkt das rückwirkend wiederum die Voraussetzungen für die Beziehung zum Leben. (Längle 2014, S 76)

In der **3. Grundmotivation** geht es um den Selbstbezug, also um das Personsein und um die Grundfrage: Ich bin ich – darf ich so sein? Um selbst sein zu dürfen, bedarf es drei Voraussetzungen: BEACHTUNG, GERECHTIGKEIT und WERTSCHÄTZUNG. Wenn ein Mensch in seinen Bedürfnissen, Wünschen, Fähigkeiten und Schwächen gesehen und beachtet wird, entsteht ein Selbstbild in Abgrenzung zu anderen. Daraus entwickelt sich ein Ich-Gefühl (Längle 2021, S 47). Mit der Ich-Bildung geht das Gefühl der eigenen Mitte und des eigenen Wertes (Selbstwert) einher, das durch **an-sehen, ernst nehmen und sich abgrenzen** gespeist wird. In dem sich der Mensch in seinem Wert und seinem Gespür ernst nimmt, bekommt er ein Gefühl, ob Recht oder Unrecht geschieht (Gewissen). Fehlende Selbstfindung führt zur Selbstentfremdung und hysterischen Entwicklungen. (Längle 2014, S 79)

In der **4. Grundmotivation** geht es um den Sinnbezug, also darum, worauf der Mensch ausgerichtet ist. Der Mensch ist nicht nur, sondern ist stets ein Werdender, einer, der sich verändert, wie auch die Welt um ihn. Die Grundfrage lautet hier: Ich bin in dieser Welt – aber wozu soll ich da sein? Der Mensch braucht ein TÄTIGKEITSFELD, um das anzuwenden und umzusetzen, was ihm wichtig ist, einen positiven KONTEXT, in dem der Mensch eingebunden ist sowie einen WERT IN DER ZUKUNFT, auf dem der Mensch hinleben kann. Auf der Grundlage eines in die Zukunft gerichteten Wertes entsteht durch das **Handeln** des Menschen nach und nach sein Lebenswerk, das Dasein ist erfüllt mit Sinn (= Ausrichtung) und wirkt der Orientierungslosigkeit, Leere, einem existentiellen Vakuum oder Sucht und Suizidalität entgegen. (Längle 2014, S 83, Längle 2021, S 47)

Die Analyse dieser vier Bedingungen sind die Grundlage für ein „Ja“ zum eigenen Leben. Ruht das Leben mit innerer Zustimmung auf diesen vier personalen Grundmotivationen

auf, so erfährt der Mensch persönliche Erfüllung. (Längle 2021, S 49) Nur wie kann dies umgesetzt werden?

Die existenzanalytische Psychotherapie mit ihrer phänomenologischen Haltung, hilft dem Menschen sein persönliches Ja zu seinem Leben zu finden. Welche konkreten Wirkfaktoren sind es jedoch in der Psychotherapie, die den dem Menschen, den KlientInnen helfen sich auf den Prozess einzulassen, sich für den Prozess zu öffnen, den Prozess nicht nur theoretisch zu erfassen, sondern auch leibhaftig zu erfahren, zu spüren? Anhand des Beispiels einer achtsamkeitsbasierten (Atem-)Übung zu Beginn einer Therapiestunde soll dargestellt werden, wie in der existenzanalytischen Psychotherapie eingestiegen werden kann. Zuvor soll jedoch das Konzept der Achtsamkeit sowie die Bedeutung des Atmens für Körper und Psyche dargestellt werden.

3. Das Konzept der Achtsamkeit

Luise Redemann, Neurologin, Psychoanalytikerin und Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin sowie »Pionierin« der Traumatherapie, schreibt in einem ihrer aktuellen Büchern „Imagination als heilsame Kraft“ (Reddemann 2022, S 114), dass in der Arbeit mit belastenden Menschen es hilft, den Körper mit in die Therapie hereinzuholen: „Leitet man die Patienten an, sich nur auf den Körper zu konzentrieren, führt das häufig ... zu einer raschen Beruhigung. Levines Vorgehen greift auf Gendlins (1999) Focusing zurück. Letzten Endes verwenden beide Aspekte sehr alter buddhistischer Übungen des achtsamen Wahrnehmens, vor allem im Prinzip des Nichturteilens oder auch Nichtbewertens.“

Der Körper (in der Existenzanalyse sprechen wir vom Leib), ist ein wichtiges Thema in der Psychotherapie geworden. Die Zeitschrift „Existenzanalyse“ widmete sich in einer ganzen Ausgabe mit dem Titel „Phänomen Körper – leiblich-personale Zugänge in der Existenzanalyse“ diesem Thema (Existenzanalyse 1/2022, 39. Jahrgang). Im darin enthaltenen Artikel „Hakomi – Erfahrungsorientierte Psychotherapie“ von Ingo Zirks wird festgehalten (Zirks 2022, S 32) : „Achtsamkeit ist die Grundhaltung des Therapeuten und der Bewusstseinszustand unter dem der Klient lernt, seine inneren Prozesse und Erfahrungen in beständiger wertfreier und akzeptierender Haltung im Hier-und-Jetzt wahrzunehmen und sich von diesen Prozessen innerlich zu distanzieren, was dann zu Veränderung führen kann.“

Was ist nun Achtsamkeit und wie fand es den Weg in die Psychotherapie? Wie wirkt Achtsamkeit? Und mit welchen Übungen kann Achtsamkeit praktiziert werden? Diese Fragen sollen anhand folgender Ausführungen beantwortet werden.

3.1. Definition von Achtsamkeit

Das Achtsamkeitskonzept wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn einem amerikanischen Wissenschaftler, in den 1970er und 1980er Jahren entwickelt. Im September 1979 startete er in den USA erstmals sein auf den Grundlagen der buddhistischen Achtsamkeitspraxis abgestimmtes „Public Health“-Programm, das entscheidend zur Verbreitung des Achtsamkeitskonzeptes in Medizin und Psychotherapie in den USA wie in Europa beigetragen hat: die „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ (MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction). Sein Achtsamkeits-Programm erklärte er den Ärzten als intensives Training in buddhistischer Meditation und Yoga, allerdings ohne Buddhismus. (Harrer, Weiss 2016, S 21f)

Dass Meditation positive Auswirkungen auf unsere Biologie, insbesondere auf unsere physische und psychische Gesundheit hat, ist nachgewiesen (Bukovski 2013, S 7): Meditation verändert die Gehirnstruktur, der präfrontale Kortex wird stärker durchblutet, insbesondere jene Bereiche die für die Emotionsregulierung zuständig sind. Zusätzlich wird die Verbindung zwischen dem präfrontalen Kortex und der Amygdala (Angstzentrum des Gehirns) intensiviert. Auch der Vagus-Nerv (ein Teil des vegetativen Nervensystems, der die inneren Organe auf einen Ruhe- und Verdauungsmodus einstellt - Parasympathikus) wird durch regelmäßige Meditation innerhalb weniger Wochen nachweislich gestärkt und es wurden positive Wirkungen auf das Immunsystem nachgewiesen (wie zB Hautausschläge gehen zurück).

Wie funktioniert nun Achtsamkeit und was wird bei Achtsamkeit „gemacht“?

Jon Kabat-Zinn schreibt (Kabat-Zinn 2019, S 20f): „Achtsamkeit ist eine Methode, um mit uns Beziehung aufzunehmen und uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren“. Das Konzept beruht darauf, auf eine bestimmte Weise wach und aufmerksam zu sein, und zwar:

- bewusst,
- im gegenwärtigen Augenblick und
- ohne zu urteilen.

Jeden Moment so wahrzunehmen und anzunehmen, wie er ist – angenehm oder unangenehm, warm oder kalt, leer, erfüllt, unruhig, hell oder dunkel oder ganz anders.

Existenzanalytisch gesehen führt „das Innehalten (Copingreaktionsstop) und achtsame Ausführen alltäglicher Tätigkeiten [...] zu einem achtsameren Leben im Augenblick, es eröffnet einen Freiraum für die Person.“ (Bukovski 2013, S 9)

Wir versuchen nicht irgend etwas zu verbessern oder wohin zu gelangen und wir zwingen uns auch nicht ruhig und entspannt zu sein. Sondern wir

*) halten inne,

*) atmen und

*) richten unseren Blick nach innen und schauen, was wir wahrnehmen, ob wir nervös, unruhig, leer oder vielleicht auch zufrieden oder gleichgültig sind oder dass wir gerade gar nichts wahrnehmen. Nach Jon Kabat-Zinn ist das wichtigste Ziel der Achtsamkeitspraxis „in Kontakt zu kommen mit sich selbst.“ (Kabat-Zinn 2019, S 19)

So schreibt Kabat-Zinn weiter: Achtsamkeit „gibt uns die Möglichkeit, Richtung und Qualität unseres Lebens verantwortlich zu bestimmen, einschließlich unserer Beziehung zur Familie, Arbeit und zur Welt als Ganzes sowie – und das ist das Wesentlichste – unserer Beziehung zu uns selbst als Person.“ (Kabat-Zinn 2019, S 21)

Eine allgemeine, einheitlich verbindliche Definition von Achtsamkeit gibt es nicht. Der Autorin dieser Arbeit am ehesten entsprechend wurde diese Definition von Ulrike Anderssen-Reuster (Leiterin einer Klinik für Psychosomatik, Dozentin, Therapeutin mit langjähriger Zen-Praxis) ausgewählt (Anderssen-Reuster 2007a, S1):

„Achtsamkeit ist ein Prozess, bei dem die Aufmerksamkeit nicht wertend auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet ist. Sie nimmt wahr, was ist, und nicht, was sein soll. Das heißt: Sie ist einerseits nüchtern, real, desillusionierend, andererseits annehmend, integrierend und vielleicht sogar auf mütterliche Weise liebevoll. Achtsamkeit ist aber noch mehr: Sie ist ein Instrument, um unsere affektiven, geistigen oder körperlichen Regungen in statu nascendi zu beobachten, und sie vermittelt den Kontakt mit der Gegenwart, die, wenn sie nicht explizit in den Blick genommen wird, häufig nicht wirklich erlebt wird“.

3.2. Wirkfaktoren und Wirkung von Achtsamkeit

Regelmäßig praktizierende Achtsamkeitsübungen führen nach Harrer und Weiss beispielsweise zu folgenden Wirkungen (Harrer, Weiss, 2016, S 32):

- Entwicklung von Einsicht und Klarheit: sich selbst und die Welt immer genauer so wahrzunehmen wie sie ist
- Verfeinerte Selbstwahrnehmung
- Erhöhung der Fähigkeit zum Perspektivenwechsel und zur Selbst-Distanzierung
- Höheres Bewusstsein über die eigenen Gefühle
- Ruhe, innerer Frieden und Gleichmut

- Entwicklung von Selbstmitgefühl
- Intensivierung von Wahrnehmen und Erleben
- Verbesserte zwischenmenschliche Beziehungen
- Zunehmende Präsenz
- Öffnung für neue Erfahrungen

Zwei Ziele stehen jedoch: **Ruhe** und **Einsicht**. Dabei wird Ruhe über die Konzentration erlangt, das sich einlassen auf den Moment im Hier-und-Jetzt. Sich zu konzentrieren und zu verweilen, führt dann zur inneren Ruhe. Eine gewisse innere Ruhe ermöglicht wiederum sich auf die eigene Innenwelt einzulassen, sich auf Wesentliches konzentrieren zu können, um tiefergehende Einsichten zu erlangen. Anfänger der Achtsamkeitspraxis erschrecken oft anfänglich, über ihre innere Unruhe und darüber wie wenig Kontrolle sie über ihren „Affengeist“ haben, denn schon nach Sekunden, nach dem sie sich auf ihren Atem zu konzentrieren versuchen, ist ihr Geist schon abgeschweift. Dieses Phänomen bewusst wahrzunehmen, dass es sein darf, ohne es gleich verändern zu wollen - das entlastet und macht weiter frei für das was noch kommen mag. Durch bewusste Achtsamkeitsübungen lernen Menschen Zustände zu beobachten, wie sie kommen und gehen. In der Achtsamkeitspraxis lernt man auch nicht spontan und automatisiert zu handeln, sondern in einem beobachtenden Zustand zu verweilen. Regelmäßige Achtsamkeitsübungen führen daher zu einer Verfeinerung der Wahrnehmung sowohl für äußere als auch für innere Zustände und Vorgänge und stärken die Selbst-Distanzierungs-Kompetenz. (Harrer, Weiss, 2016 S 50).

Was sind nun konkrete Achtsamkeitsübungen? Wie kann Achtsamkeit praktiziert werden?

3.3. Praktische Achtsamkeitsübungen

Wichtig ist, dass Achtsamkeits-Übungen nicht mit Entspannungsübungen gleich zu setzen sind. Es geht nicht darum, den Geist „leer“ zu machen oder zu beruhigen, zu entspannen. Sondern, es geht darum, den Geist so wie er ist wahrzunehmen und sein zu lassen und etwas darüber zu lernen, wie wir in diesem Augenblick sind. Es geht darum, nur den Augenblick wahrzunehmen, zu beobachten und nichts zu wollen – nicht einmal von sich selbst etwas zu wollen. (Kabat-Zinn 2019, S 42)

Zur Wiederholung: Achtsamkeit bedeutet eine liebevolle Hinwendung und ein wertfreies Wahrnehmen dessen, was jetzt gerade in meinem Leben ist und *wie* es für mich jetzt ist: Von Augenblick zu Augenblick gegenwärtiges, absichtsloses, nicht urteilendes Gewahrsein, kultiviert durch unsere Aufmerksamkeit. Die Person, die das bewusst „tut“, im

vollen Bewusstsein und in der vollen Entscheidungsfähigkeit verantwortet auch den Moment: schaut, nimmt wahr, fühlt, atmet.

Das heißt: Beobachten Sie einfach den Augenblick jetzt gerade, ohne zu versuchen, ihn auf irgendeine Weise zu verändern. Was hören Sie? Was geschieht? Was empfinden Sie? Was spüren Sie im Körper? Wo spüren Sie was?

Merken Sie: Sobald Sie das tun, Innehalten im Moment, sind Sie sofort *hier* und die Dinge werden einfacher. (Kabat-Zinn 2015, S 26)

Dabei ist es hilfreich, einen Anker zu haben, wenn unser Geist abschweift. Ein idealer Anker ist unser Atem. Die Atmung eignet sich besonders gut als Objekt achtsamer Selbstzuwendung. Sie ist Ausdruck von Lebendigkeit und steht uns jedem Augenblick zur Verfügung. Außerdem fällt es leichter etwas zu beobachten, was sich rhythmisch verändert (Harrer, Weiss 2015, S 91).

Probieren Sie es: Einfach nur Ihren Atem beobachten und spüren. Atmen und wissen, dass wir atmen: Wahrnehmen der Empfindung des Einströmens der Luft in den Körper und auf die Empfindung des Ausströmens der Luft aus der Nase oder Mund. Atemzug um Atemzug, Augenblick um Augenblick. (Kabat-Zinn 2015, S 32)

Kabir sagt: Schüler, sage mir, was ist Gott?

Er ist der Atem im Atem.

Kabir

4. Der Atem

Unsere Atmung ist immer da; Atmen können wir nur im Hier-und-Jetzt, der Atem als Anker für das Hier-und-Jetzt, den Moment, die Realität. Zusätzlich hat sich gezeigt, dass wir durch bewusstes Atmen Einfluss auf unser Nervensystem ausüben können: Durch bewusste Tiefenatmung gelangt mehr Sauerstoff in den Körper, wodurch Anspannungen gelöst und Emotionen besser kontrolliert werden können.

4.1. Die Bedeutung des Atmens

Der Atem ist immer da. Solange ich da bin, ist auch mein Atem da.

Unser Leben auf dieser Welt, wird uns mit dem ersten Atemzug geschenkt und wir verlassen die Welt wieder mit dem letzten Atemzug. Den Atem können wir nicht machen, sondern der Ursprung des Atmens liegt darin, dass „es“ zu atmen beginnt. Der Atem ist Ausdruck von Lebendigkeit, er begleitet uns, hält uns am Leben. Der Atem kann unser Leben lang als unerschöpfliche Energie- und Kraftquelle, die jeder von uns bei sich/in sich, im Körper trägt, gesehen werden. (Faller 2019, S 5)

Mit Atemübungen wie beispielsweise: Wenn wir einatmen, tritt die Luft in unsere innere Welt ein; wenn wir ausatmen geht die Luft wieder hinaus in die äußere Welt, wird die „Kehle als Schwingtür“ und die Individualität des Menschen hervorgehoben. Der Atem kann somit als Tor zum Augenblick und zur Wirklichkeit angesehen werden. (Faller 2019, S 6) Auch jede Situation im Alltag bildet sich in unserem Atmen ab. Der Atem verändert sich, wenn wir ruhen oder laufen, wenn wir Schlafen oder Angst haben. Der Atem passt sich hinsichtlich Frequenz, Tiefe, Bewegung, Rhythmus etc. unseren Situationen an. Sind dieses Wechselspiel und diese Flexibilität des Atmens gestört, geraten wir aus dem Gleichgewicht. (Faller 2019, S 9)

Norbert Faller, Atempädagoge aus Wien schreibt (Faller 2019, S 9): „So wie sich das Atmen vollzieht, ist es ein unmittelbares Abbild, ein Spiegel unserer körperlichen, seelischen und geistigen Verfassung. Es ist damit nicht richtig oder falsch, sondern einfach so, wie wir sind. So wie wir leben, so atmen wir...“ Achten wir also bewusst auf unseren Atmen, so achten wir auch bewusst auf uns.

Atem und Gefühle sind auch unmittelbar miteinander verbunden. Durch unser Atem- und Muskelsystem können Gefühle gehemmt oder ganz unterdrückt werden. Der Psychoanalytiker Wilhelm Reich* entdeckte als einer der Ersten an seinen PatientInnen, dass sie emotionale, körperliche Reaktionen und Gefühle durch dauernde muskuläre Spannungen kontrollieren und binden. Zudem stellte er fest, dass die Patienten durch Spannungen im Bauch, Zwerchfell, Brust und Hals die Atmung hemmen. Damit mindert sich die Sauerstoffzufuhr und Energieerzeugung und letztlich die emotionale Erregbarkeit. Das Ergebnis ist ein Affektverlust und eine Herabsetzung der emotionalen Spannung sowie eine Einschränkung der Bewegungsfähigkeit des Körpers.“ (Faller 2019, S 7-8)

* Dr. Wilhelm Reich (1897 – 1957), Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Psychoanalytiker und Vater der körperorientierten Psychotherapie.

Details zur Physiologie des Atems sollen im nächsten Abschnitt „Physiologische Wirkungen des Atems“ aufgezeigt und beschrieben werden.

4.2. Physiologische Wirkung des Atmens

Unser Nervensystem wird unterschieden zwischen zentrales Nervensystem (Gehirn und Rückenmark) und vegetatives Nervensystem. Das vegetative Nervensystem (VNS, auch autonomes Nervensystem genannt) steuert viele lebenswichtige Körperfunktionen, die automatisch und ohne unser Zutun ablaufen, wie zum Beispiel die Verdauung, Herzfrequenz oder der Stoffwechsel. Zum autonomen Nervensystem gehören unter anderem die beiden Nervenstränge: Sympathikus und Parasympathikus (= Vagusnerv). (Fischer 2022, S 8ff) Während der sympathische Nervenstrang bei Gefahr oder Leistung aktiviert wird (Erweiterung der Pupillen, Beschleunigung der Herzfrequenz, Aufstellen der Haare, verminderte Darmbewegung etc.) und uns zum Kämpfen oder Flüchten vorbereitet, kümmert sich der Parasympathikus um die Körperfunktionen, die in Ruhe notwendig sind, wie Regeneration, und Aufbau körpereigener Reserven. Der Vagus-Nerv aktiviert die Verdauung, kurbelt verschiedene Stoffwechselforgänge an und sorgt für Entspannung – aber nur, wenn wir uns auch sicher, sicher fühlen (= Grundlage für die Polyvagal-Theorie). (Fischer 2021, S 20) Grundsätzlich können wir auf die sympathischen und parasymphatischen Aktivitäten des autonomen Nervensystems keinen direkten Einfluss nehmen. Es gibt jedoch die Atmung, die es ermöglicht indirekt das Nervensystem zu stimulieren (Holte 2019, S 21):

- Reizüberflutung, andauernder Stress, Ängste oder langes Arbeiten auf hohem Leistungsniveau können zu einer Atemfrequenz führen, die eigentlich nur in Fluchtsituationen erforderlich ist. Der Sympathikus nimmt dann überhand. Dies führt zu einer flachen, kurzen Atmung, weniger Sauerstoff, einer angespannten Muskulatur, Verringerung der Schmerzreize, einer gesteigerten Herzfrequenz und einer verminderten Verdauungstätigkeit, geringerem Schlafbedürfnis. Weiters schüttet der Körper das Stresshormon Cortisol aus. Auf Dauer führt dieser Modus jedoch Körper und Geist in eine Müdigkeit und erschöpfende Mangelsituation.
- Die Bauchatmung, also das tiefe Atmen mit dem Zwerchfell oder der Magenregion stimuliert das parasymphatische Nervensystem, das auch als „Ruhe- und Verdauungssystem“ bezeichnet wird. Konzentrieren wir uns auf ein bewusstes tiefes Atmen und dabei vor allem auf eine langsame Ausatmung und auf eine volle Bauchatmung, dann werden wir uns unweigerlich beruhigen und entspannt fühlen. (Fischer 2021, S 33)

Die Atmung erfolgt meist unbewusst (was auch gut ist), doch gleichzeitig ist das Atmen die einzige vegetative Funktion, die wir gezielt steuern und so Körper und Geist beeinflussen können. Thomas Loew, Professor für Psychosomatik und Psychotherapie an der Universität Regensburg mit Forschungsschwerpunkt „Körperorientierten Methoden“ führt im Interview in Psychologie Heute mit dem Thema „Die Kraft des Atmens“ an (Loew 2019, S 27): In vielen Meditationspraktiken spielt die Arbeit mit dem Atem seit jeher eine wichtige Rolle. Auch in Therapien wird Atemarbeit mehr und mehr angewendet: bei Depressionen und Angststörungen, bei Asthma etc. Tiefes Atmen gehört zu den besten Möglichkeiten, um einen gestressten Körper wieder zu beruhigen. (Loew 2019, S 27) (Fischer 2021, S 87) Somit ist die Atmung nicht nur Ausdruck von Leben und Lebendigkeit, sondern auch eine allgegenwärtige Möglichkeit um Einfluss auf unseren Körper und unser Körperbefinden zu nehmen.

Vor allem der autonome Atem (gesteuert durch das autonome Nervensystem) bildet eine Brücke zum Unbewussten, weil er sensibel, wie ein „Seismograph“ ist: Er reagiert auf alle inneren und äußeren, bewussten und unbewussten Einflüsse. (Faller 2019, S 8) Aus dieser Erkenntnis heraus und nach vielen internationalen wissenschaftlichen Studien hat sich die Polyvagal Theorie etabliert.

4.3. Die Polyvagal-Theorie

Die Polyvagal-Theorie wurde von Prof. Stephen W. Porges 1994 im Buch „Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit“ erstmals publiziert (Porges 2021, S. 185)

Porges hat sich vor allem mit dem parasympathischen System und hier insbesondere mit dem zehnten Hirnnerv, dem Vagus-Nerv beschäftigt. Vom Kopfbereich ausgehend verzweigt sich der Vagus-Nerv in den Brust-Bauchbereich und unterteilt sich in zwei Äste: in einen ventralen und dorsalen Zweig, daher auch der Name „Poly-vagal“.

Weiters hielt Porges fest, dass wir nicht nur zwischen Sympathikus und Parasympathikus zu unterscheiden hätten, sondern dass es eben drei Bereiche im autonomen Nervensystem gibt: den vorderen (ventrale) Vagus-Ast, den Sympathikus und den hinteren (dorsalen) Vagus-Ast. Ist der ventrale Vagus-Ast aktiviert können wir mit anderen gut in Kontakt treten, uns auf andere einlassen, in Resonanz gehen. Grundbedingung für die Aktivierung des ventralen Vagus-Ast ist aber, dass wir uns sicher und entspannt fühlen. Sobald wir eine zusätzliche Aktivierung oder Aufregung wahrnehmen, nimmt auch der Sympathikus seine Arbeit auf: die Herzfrequenz und der Muskeltonus steigen. Bis hin zu Zuständen, in denen nur mehr der Sympathikus agiert, weil wir Gefahr (tatsächliche oder vermeintliche)

wittern und wir uns in Verteidigungsreaktionen, wie Kampf, Flucht oder Tot-Stellen befinden. (Fischer-Danzinger 2022, S 27)

Der dritte Zweig, also der dorsale Vagus-Ast ist der älteste Bereich. Der dorsale Vagus-Ast kann in zwei Modi aktiv sein:

- „Immobilisierung ohne Angst“ – hier ist gesunder Schlaf, entspanntes Yoga oder erhellendes Verweilen möglich.
- „Immobilisierung durch Angst“ – hier verlassen wir den Bereich, in dem wir klar denken können, wir kollabieren innerlich. Die Gefahr hat uns so überwältigt oder war so andauernd und es war niemand da der uns unterstützte oder uns half uns zu trösten und zu stabilisieren, sodass sich auch nach andauernder Zeit, kein Gefühl der Sicherheit eingestellt hat bzw. wir kein Gefühl von Sicherheit zurückgewinnen konnten. Wir bleiben physiologisch in einer Art „Schockzustand“, das autonome Nervensystem bleibt dauerhaft aktiviert und wir empfinden anhaltenden Stress, Möglichkeiten zur körperlichen Entspannung sind hier kaum möglich. (Fischer-Danzinger 2022, S 29)

Nach Auffassung von Porges ermöglicht die Polyvagal-Theorie ein Verständnis dieser Zusammenhänge und arbeitet die Wirkung der Signale für Sicherheit, die in positive Ausdrücke sozialer Verbundenheit eingebettet sind, heraus. Porges führt beispielsweise eine wohlwollende Stimme, ein gewinnender Gesichtsausdruck und willkommenheiße Gesten auf, die reflexartig den Vagus-Nerv stimulieren und es einem Menschen ermöglichen, sich sicher zu fühlen. (Porges 2021, S 111)

Denn, wir sind insofern auf andere Menschen angewiesen, weil die Fähigkeit uns selbst zu beruhigen, uns bei der Geburt nicht mitgegeben worden ist. Babies sind, um sich entwickeln zu können, darauf angewiesen, beruhigt und getröstet zu werden. Auch als Erwachsene brauchen wir andere Menschen für diese Co-Regulation. (Fischer-Danzinger 2022, S 29)

Das Gefühl von Sicherheit, sich sicher fühlen, entspannt zu sein und sich auf etwas einlassen (zum Beispiel auf eine Therapiestunde) sind also eng mit körperlichen, neuronalen Zuständen verbunden. Gerade im therapeutischen Prozess, wo es um Vertrauen, Beziehung, sich-öffnen und einlassen geht, können unterstützende Maßnahmen, wie zB ein möglichst achtsames Ankommen in der Therapiestunde oder zwei, drei tiefe Atemzüge förderlich sein. Der nächste Abschnitt beschäftigt sich daher mit dem Thema des bewussten, achtsamen Ankommens in der existenzanalytischen Therapiestunde.

5. Der bewusste, achtsame Moment zu Beginn einer Therapiestunde als Grundlage für die weitere existenzanalytische Arbeit

Die nachführenden Ausführungen sollen die bisherigen Erkenntnisse (Was ist Existenzanalyse, die phänomenologische Haltung sowie die vier Grundmotivationen der Existenz bis hin zur Achtsamkeit, die Bedeutung des Atmens sowie die Grundlagen der Polyvagal Theorie) zusammenführen und anhand des Phänomens des „Ankommens“ in der Therapiestunde mittels einer Achtsamkeitsübung verdichten. Der Schwerpunkt des folgenden Kapitels liegt auf der Wirkung und die Darstellung eines achtsamen Übergangs vom Alltag hin zu einer existenzanalytischen Therapiestunde. Denn, eine Therapiestunde ist kein alltägliches Ereignis, sondern

- eine bestimmte Zeit
- in einem besonderen Raum,
 - der Sicherheit und Vertrauen,
 - Beziehung und Güte,
 - Authentizität und Wertschätzung sowie
 - ein sinnvolles und ein auf die Therapieziele abgestimmtes Vorgehen bedarf.

Durch die existenzanalytische Therapie und deren phänomenologische Vorgehensweise wird ein eigenes Bewusstsein, eine eigene Atmosphäre des sich Wahrnehmens und Verstehens geschaffen.

Wie bereits im vorangegangenen Kapitel erwähnt („Grundlagen der Existenzanalyse“), geht es in der Existenzanalyse darum, das Wesentliche zu erfassen, also die Person, das was den Menschen ausmacht, ihn bewegt. Dies ist kein rein kognitiver Vorgang, sondern bedarf eines Erspürens und tiefergehenden Verstehens, also eines besonderen Bewusstseinszustandes, der durch ein Sich-ganz-Einlassen auf eine personale Begegnung im Hier-und-Jetzt ermöglicht wird. Dabei ist es wichtig, dass sich das Gegenüber als persönlich angefragt erlebt. Wie bereits ausgeführt, braucht es dazu (analog zu den vier Grundmotivationen):

- einen sicheren Raum, um sich zu äußern (1. GM – kann ich da sein?),
- eine Beziehung, um Begegnung zu ermöglichen (2. GM – mag ich da sein?),
- Offenheit, Freiheit und Respekt der Person gegenüber und dem was sich zeigt sowie (3. GM – darf ich so da sein?)

- einen Kontext oder Weltbezug, um das sich Wesen-tliche einordnen und als sinnvoll erleben zu können (4. GM – will ich so da sein?).

In den seltensten Fällen erlebt der Mensch diese verdichtete Atmosphäre des tiefergehenden Verstehens in alltäglichen Leben. Und gerade bei KlientInnen in Psychotherapie ist zumindest eine oder sind sogar mehrere Grundbedingungen der Existenz verloren gegangen oder konnten sich erst gar nie ganz entfalten. Auch als ExistenzanalytikerIn bedarf es einer jahrelangen, vielleicht sogar nie endende Schulung und viel Selbsterfahrung, um sich diese phänomenologische Haltung ganz anzueignen. Wie fremd erscheint daher die mögliche Annahme, KlientInnen könnten sich unmittelbar und jede Stunde auf diesen phänomenologischen Prozess einlassen.

Die Forschungsfrage dieser Arbeit lautet daher. Kann eine, auf den existenzanalytischen Grundmotivationen basierende Ankommensübung zu Beginn einer Therapiestunde ermöglichen, dass es leichter gelingen kann in den existenzanalytischen Prozess einzusteigen und welche Wirkung entfaltet sich dabei?

In den folgenden Ausführungen fließen die theoretischen Grundlagen der vorangegangenen Kapitel mit den praktischen Erfahrungen aus meinem Psychotherapiealltag zusammen.

Im Folgenden werden zwei von mir entwickelten und auf dem Konzept der Achtsamkeit basierende leibphänomenologische Ankommensübungen dargestellt: Die erste Übung ist eine allgemeine achtsamkeitsbasierende Ankommensübung und die zweite Übung ist eine speziell auf den Atem ausgerichtete Ankommenssequenz.

Nach Darstellung dieser Sequenzen, werden die Übungen anhand der vier Grundmotivationen analysiert und die Rückmeldungen von KlientInnen wiedergegeben.

5.1. Ablauf und Darstellung der achtsamkeitsbasierten Ankommensübungen

Vorweg ist vielleicht wichtig anzumerken, dass ich diese Ankommensübungen nicht bei allen KlientInnen (kontraindiziert zum Beispiel bei psychotischen KlientInnen oder KlientInnen in einer akuten Krise) anwende. Auch bei einem Erstgespräch oder bei einem Krisen-Gespräch kommen die Ankommenssequenzen nicht oder nur in abgewandelter, sehr kurzer Form zur Anwendung. Zum Beispiel lade ich KlientInnen, die aufgeregt, hektisch oder außer Atem in die Praxis kommen bewusst dazu ein, einmal anzukommen, sich hinzusetzen und ein paar Mal tief durchzuatmen.

Die Dauer der Ankommenssequenz ist unterschiedlich (zwischen einer und drei Minute/n) und wird auf KlientIn und Situation immer wieder neu abgestimmt. Wie erwähnt ist es auch möglich, dass sie ganz unterlassen wird. Auch hat sich gezeigt, dass bei längeren Therapieverläufen (ab ca. 30 Stunden), die Übungen zu Beginn kürzer werden oder die Übung ganz wegfällt, weil die KlientInnen schon selbst, von sich aus, achtsam in die Therapie kommen und/oder manchmal von sich aus, sich einen Moment der Kontemplation nehmen, bevor wir mit dem Gespräch beginnen

Wie läuft die Ankommensübung ab?

Die KlientInnen nehmen ihren Platz im Therapieraum ein, ich nehme mit den KlientInnen bewussten Blickkontakt auf und lächle ihnen freundlich zu. Danach lade ich sie auf das bereits bekannte „Ankommen“ in der Therapie ein. Ich verweise darauf, dass ein bewusstes Ankommen helfen kann sich auf etwas Neues (zum Beispiel die Therapiestunde) einzulassen und dass es einen Unterbrecher zum Alltag zu setzen vermag. Es geht darum zu versuchen, sich bewusst Raum und Zeit zu geben, um sich von der Außenorientierung zu lösen, indem wir nun den Blick nach innen richten. Dabei gibt es kein Richtig und kein Falsch, sondern nur ein So-ist-es-für-mich-gerade.

Wesentliche Punkte des Ablaufs:

1. KlientIn kommt in den Praxisraum
2. Ich nehme Beziehung zur KlientIn auf (Augenkontakt, Lächeln, vielleicht ein kurzer Austausch über Alltägliches)
3. Einladung zur Ankommensübung
4. Durchführung der Ankommensübung mit Blick nach Innen richten und Kontakt mit sich aufzunehmen
5. Beendigung der Ankommensübung durch bewussten Blick nach Außen richten
6. Kurze Bewegungssequenz
7. Start der eigentlichen Therapiestunde

Im Folgenden gebe ich den ungefähren Wortlaut (je nach Situation variere ich den Text und er ist auch von Stunde zu Stunde ein bisschen anders) der Ankommensübungen wieder:

5.1.1. Variante 1: Sich selbst zuwenden

„Schauen Sie, ob Sie gut sitzen oder ob Sie noch etwas brauchen, um es sich so bequem wie möglich zu machen. Wenn Sie wollen, können Sie die Augen schließen oder einen Punkt am Boden fixieren. Die Schultern sind locker, die Füße berühren den Boden, sie spüren den Boden unter ihren Füßen und die Hände ruhen bequem auf Ihren Körper... Sie atmen bewusst ein und atmen aus, es ist ein Moment zum Ankommen. ... ein Moment, in dem Sie sich selbst zuwenden, den Blick nach innen richten, Beziehung mit sich aufnehmen und schauen, was Sie von sich wahrnehmen...: Wie bin ich gerade da? Welche Gefühle nehme ich bei mir wahr? ... Unser Inneres ist reich an Stimmungen, Gefühlen, Eindrücken... Und alles was ich wahrnehme darf sein. Versuchen Sie es nicht gleich zu bewerten oder zu beurteilen, sondern einfach nur mal mit einer wohlwollenden Neugierde festzustellen „Aha, so ist es gerade bei mir.“... ... und wenn Sie merken, dass die Gedanken wandern, dass Sie sich sorgen über die Zukunft oder grübeln über die Vergangenheit, dann einfach wieder mit einem tiefen Atemzug: einem Einatmen und einem langen und tiefen Ausatmen, wieder ins Hier-und-Jetzt-Zurückkommen, in diesen Moment. ... Und mit einem weiteren Atemzug und dann, wenn es für Sie gut passt, einfach langsam wieder die Augen öffnen“

Nachdem die KlientInnen die Augen geöffnet haben, lade ich sie ein, den Blick wieder bewusst nach außen zu richten, sich im Raum umzuschauen, sich zu bewegen und auch bewusst den „Raum im Außen“ einzunehmen (zB aufstehen, sich auch gerne recken und strecken, sich („körperlich“) groß machen). Dialogische Übung: Blick nach Innen – Blick nach Außen

Da ich die Übungen auch selbst mitmache, stehe ich auch auf, recke und strecke mich und bewege mich.

5.1.2. Variante 2: Den Atem spüren – in Resonanz gehen

Auch hier geht es darum, zu Beginn der Therapiestunde inne zu halten, Beziehung zu sich aufzubauen und wahrzunehmen, insbesondere das Atmen (Das Einatmen und das Ausatmen als dialogische Resonanzübung und Aktivierung des Vagus-Nerv, siehe Kapitel 4: Atmen und Polyvagal-Theorie):

Dauer ca 2 – 5 Minuten

1. KlientIn kommt in den Praxisraum
2. Ich nehme Beziehung zur KlientIn auf (Augenkontakt, Lächeln, vielleicht ein kurzer Austausch über Alltägliches)

3. Einladung zur Ankommensübung
4. Durchführung der Ankommensübung

„Nehmen Sie eine bequeme Haltung im Sessel ein, Ihre Füße berühren den Boden und Sie spüren den Boden unter Ihren Füßen, die Schultern sind locker und wenn Sie mögen, können Sie die Augen schließen oder einfach mit offenen Augen einen Punkt am Boden fixieren. Spüren Sie nach, wie es sich anfühlt, wenn Sie einatmen .. und wieder ausatmen. Probieren Sie bewusst, durch die Nase einzuatmen und lang und tief wieder auszuatmen..

Spüren Sie das Ausdehnen der Lunge und des Bauches?

Und wie ist es, wenn die Luft wieder ausströmt, der Bauch sich senkt und die Lunge sich zusammenzieht? Wo spüren Sie das Ausströmen der Luft?

Atemzug für Atemzug bewusst wahrnehmen: einatmen und wieder ausatmen.

Nichts zu wollen, nichts zu müssen, nur einatmen und wieder ausatmen, so wie es gerade ist, einfach da sein und atmen.

Und mit einem weiteren bewussten Atemzug wieder langsam die Augen öffnen

5. Beendigung der Ankommensübung durch bewussten Blick nach Außen richten
6. Kurze Bewegungssequenz
7. Start der eigentlichen Therapiestunde

Norbert Faller führt beispielsweise folgende Wirkungen von Atemübungen in Bezug auf Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung an (Faller, 2019, S 41):

- Offenheit für den Moment und ein Gefühl von Sicherheit und Präsenz entstehen durch das Lenken der Aufmerksamkeit auf den Körper, das Wahrnehmen der Befindlichkeit und der Atembewegung sowie durch Übungen, um bei sich selbst anzukommen, den Körper und die Körpergrenzen (das „Innen“ und das „Außen“ zu spüren)
- der Kopf wird entlastet und das Herz bekommt mehr Raum und damit auch das Sein und das Gefühl; Offenheit für persönlichen Ausdruck, Kommunikation, Kontakt und Begegnung entsteht
- es entsteht eine Verbindung nach innen zum eigenen Wesen. Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Ich-Kraft werden entwickelt sowie Gleichgewicht und tiefe innere Ruhe gefördert.

5.2. Die Achtsamkeitsübungen im Lichte der vier Grundmotivationen

Was bedeutet diese Ankommensübung aus existenzanalytischer Sicht? Welche Grundmotivationen werden durch diese Ankommensübung besonders aktiviert und gestärkt?

- 1. GM: Dasein-Können – Weltbezug (Grundfrage: Ich bin – kann ich sein?)

Habe ich genug Raum, Schutz und Halt in der Welt, um Auszuhalten und Anzunehmen

Hier geht es darum Bezug zur Realität herzustellen, sich Raum und Sicherheit zu schaffen: „... zu schauen, ob Sie gut sitzen oder ob Sie noch etwas brauchen, um es sich so bequem wie möglich einzurichten. Wenn Sie wollen, können sie die Augen schließen oder einen Punkt am Boden fixieren. Die Schultern sind locker und die Hände bequem auf Ihrem Körper.. .“

- 2. GM: Leben mögen – Lebensbezug (Grundfrage: Ich lebe – mag ich leben?) Habe ich genug Beziehungen, Nähe und Zeit, um Gefühle wahrzunehmen und mich den mir Wertvollen zuzuwenden? Mag ich sein: Beziehung zu sich aufnehmen, Qualität des Lebens spüren, Gefühle wahrnehmen

Hier geht es darum Beziehung zu sich aufzubauen, lernen sich selbst zuzuwenden, Gefühle zuzulassen: „...Sie atmen bewusst ein und atmen aus, es ist ein Moment zum Ankommen, ein Moment, in dem sie sich selbst zuwenden, den Blick nach innen richten und schauen, Beziehung mit sich aufnehmen und schauen, was Sie von sich wahrnehmen: Wie bin ich gerade da? Welche Gefühle nehme ich bei mir wahr? Unser Inneres ist reich an Stimmungen, Gefühlen, Eindrücken...“

- 3. GM: Selbstsein dürfen – Selbstbezug (Grundfrage: Darf ich so sein wie ich bin?) Erfahre ich ausreichend Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung in meinem Leben, das meinen Selbstwert stärkt, ein Gewissen schärft, sodass es meinen Selbstwert stärkt, mein Gewissen schärft, ich mich ernst nehme und gut abgrenzen kann.

Hier geht es darum so dasein zu dürfen, wie ich da bin und es mir selbst auch zu erlauben so dasein zu dürfen: „... Und alles was ich wahrnehme darf sein. Versuchen Sie es nicht gleich zu bewerten oder zu beurteilen, sondern einfach nur mal mit einer wohlwollenden Neugierde festzustellen „Aha, so ist es gerade bei mir.“... auch das darf sein. ...“

- 4. GM: Sinnvolles Wollen – Sinnbezug (Grundfrage: Ich bin in dieser Welt – aber wozu soll ich da sein?) Was soll werden, Sinn (als die *im Moment* beste Möglichkeit), in die Welt gehen, Außenorientierung, wo werde ich erwartet

Hier geht es darum sich der Aufgabe im Hier-und-Jetzt bewusst zu werden, sich auf diese Übung einzulassen und danach in die Therapiestunde einzutauchen: „...wenn Sie merken, dass die Gedanken wandern, dass Sie sich sorgen über die Zukunft oder grübeln über die Vergangenheit, dann einfach wieder mit einem tiefen Atemzug: einem Einatmen und einem langen und tiefen Ausatmen, wieder ins Hier-und-Jetzt-Zurückkommen. ... Und mit einem weiteren Atemzug und dann, wenn es für Sie gut passt, einfach langsam wieder die Augen öffnen...“

5.3. ... und wie nehmen es die KlientInnen wahr?

Spannend war für mich auch der Frage nachzugehen, wie die Übung zu Beginn der Stunde die KlientInnen wahrnehmen? Dazu befragte ich vier KlientInnen, die bereits länger als 50 Stunden bei mir in Therapie sind. Die KlientInnen füllten freiwillig und unter Abgabe einer Einverständniserklärung zur anonymisierten Verarbeitung ihrer Antworten in meine Abschlussarbeit, einen Mini-Fragebogen aus. Folgende Fragen habe ich gestellt:

1. Wie erleben Sie die Ankommens-„Sequenz“ zu Beginn der Therapiestunde?
2. Wie haben Sie diese Übung
 - a. zu Beginn der Therapie erlebt,
 - b. wie nach ca. 10 Einheiten
 - c. und wie jetzt?
3. Welche Auswirkungen, glauben Sie, hat diese Übung auf die Therapiestunde?
4. Hat sich durch diese Übung etwas in Ihrem Leben verändert und wenn ja was?

Zusammenfassend kann erwähnt werden, dass die KlientInnen die Übung als überwiegend positiv und angenehm wahrnehmen. Vor allem die Aspekte des Rituals und des „Unterbrechers“ zwischen Alltag und Therapiestunde wurde öfters erwähnt.

Auch helfe die Übung dabei, zur Ruhe zu kommen und die Gedanken zu sortieren. Alle befragten KlientInnen setzen auch außerhalb der Therapie die Übung ein: zum Beispiel

bei Stresssituationen im Alltag, bei Nicht-Einschlafen-Können oder am Morgen zum Start in den Tag.

Die Rückmeldungen der KlientInnen zeigen, dass die Übung auch als schwierig erlebt werden kann, wenn zum Beispiel kurz vor der Stunde etwas vorgefallen ist, die KlientInnen sich unruhig, sehr unausgeglichen fühlen und schnell etwas loswerden wollen oder (zu) viele Gedanken im Kopf sind und es schwer fällt sich zu konzentrieren. Eine Klientin hat erwähnt, dass sie aber mittlerweile gelernt habe, sich auch das „zu erlauben“, dass es mal nicht gelingt in die Übung einzusteigen.

Nach Rückmeldungen der KlientInnen ist es zu Therapiebeginn schwieriger sich auf die Übung einzulassen als nach mehreren Therapiestunden: „Was kommt jetzt?“, „Mache ich es richtig?“, „Wohin mit den Gedanken?“. Das sind Fragen, die sich KlientInnen zu Beginn gestellt haben. Auch die Augen zu schließen, fällt natürlich nicht jedem leicht, wie auch von den KlientInnen erwähnt. Und soll somit wirklich nur als „Möglichkeit“ angeboten werden.

Da jede Zusammenfassung der Präzision und Klarheit der Antworten nicht gerecht werden kann, möchte ich hier die einzelnen Antworten im Detail nochmals aufführen und möchte mich bei den KlientInnen für das positive und ehrliche Feedback auch bedanken:

Antworten zur ersten Frage: **Wie erleben Sie die Sequenz zu Therapiebeginn?**

- Oft habe ich sehr viele Gedanken vor der Stunde und manchmal gehen sie während der Übung auch nicht weg. Aber es ist ein erstes zur Ruhe kommen. Wenn ich vorher viel gearbeitet habe, dann ist dieses zur-Ruhe-kommen noch wichtiger. Es ist einfach eine kurze Pause, bevor ich dann über Themen spreche, die oft sehr schwierig für mich sind.
- Als sehr angenehm; sie bietet Zeit zum Durchatmen und Fokussieren. Bringt Ruhe und Kontakt zu mir selbst; erdet; ist für mich schon ein Ritual zu Beginn jeder Einheit und freue mich darauf diese paar Minuten der Ruhe als Einstieg zu haben; ich komme mit der Sequenz gut in diesem Raum an.
- In den meisten Fällen als angenehmen Übergang zwischen Arbeit und Stunde
- Es ist stark davon abhängig, wie ich mich fühle und welche Stimmung ich habe. Bei einer grundsätzlichen Offenheit entspannt es mich und meine Sinne werden geschärft, bei Unausgeglichenheit würde ich am liebsten schon darauf lossprechen.

2. **Wie haben Sie diese Übung zu Beginn der Therapie erlebt,**

- zu Beginn fiel es mir etwas schwerer mich gut darauf zu konzentrieren und ich war auch etwas nervös, es vielleicht nicht richtig zu machen. Es war auch teilweise schwierig Gedanken loszulassen.
- Als eine Art Meditation – ich habe mich vor der Therapie nicht wirklich damit beschäftigt. Wenn ich vor der Therapie solche Übungen gemacht habe, dann eher zum Einschlafen, nicht während des Tages. Es war zu Beginn etwas ungewohnt.
- Am Anfang fiel es mir schwer, die Augen zu schließen und einfach hinzuhören. Ich war noch verunsichert.
- Die Übung habe ich anfangs sicher „ernster“ genommen und gesehen – im Sinne von : Gedanken nicht kreisen lassen und voll und ganz auf das Gesagte konzentriert und versucht zu folgen

wie nach ca. 10 Einheiten

- Schwierig zu sagen – manchmal schwer sich darauf einzulassen, aber leichter Einstieg in die Stunde
- hier fühlte es sich schon wie ein Ritual an; etwas „Wohltuendes“, im stressigen Alltag und als ein wertvoller Teil der Einheit; es war schon leichter sich darauf einzulassen.“
- Ich wusste dann schon, wie die Stunde funktioniert und dass wir vorher kurz inne halten, bevor ich zu erzählen beginne. Und ich habe mich darauf eingestellt.
- Stellte sich eine Entspanntheit und Sicherheit ein und ich konnte mich fallen lassen. Teilweise wurde ich auch müde.

und wie jetzt?

- Stark tagesabhängig: manchmal kreisen und kommen viele Gedanken und Erlebtes vom Tag, manchmal sind diese dann auch Anstoß für Themen in der Stunde; an anderen Tagen kann ich mich gut darauf einlassen und hilft beim Abschalten. Ich kann mir mittlerer Weile beides „erlauben“
- Ich fühle hier keinen Druck mehr etwas falsch machen zu können, sondern sie hilft mir, mich zu sortieren und einen Blick auf mich und mein inneres Erleben zu richten; ich möchte diese Sequenz nicht mehr missen.
- Ich mache sie gerne zu Beginn der Therapie – außer es ist gerade ganz schwierig, weil ich mich nicht gut konzentrieren kann. Oder es ist gerade unmittelbar vor der Stunde etwas vorgefallen, wo es mir schwer fällt zur Ruhe zu kommen.
- Derzeit ist es für mich zur Routine geworden. Bei Anspannung kann ich mich nach wie vor nicht vollkommen fallen lassen.

3. Welche Auswirkungen, glauben Sie, hat diese Übung auf die Therapiestunde?

- Insbesondere nach einem Arbeitstag tut es mir gut mich von der Arbeit zu distanzieren und den Blick auf meine Gefühle zu lenken
- Auf jeden Fall eine Art Beruhigung und Einstimmung auf die Stunde. Die Gedanken rasen durch den Kopf und es ist gut, kurz mal Stopp zu sagen. Bewusstes Ein- und Ausatmen hilft dabei. Oft fallen mir auch neue Themen ein und ich kann meine Gedanken besser ordnen. Aber es ist schon auch eine Herausforderung manchmal.
- Bei sich zu sein, sich gut spüren, auf das Innere zu achten. Für mich bietet die Anfangs-Sequenz einen guten Übergang von meinem Alltag, von meinen Erlebnissen an diesem Tag in die Therapiestunde; die Übung unterstützt mich darin mich gut auf die Stunde einzulassen, sie schenkt mir Ruhe und Kraft; sie hilft mir in diesem geschützten Raum gut anzukommen
- Nochmals kurz Zeit, um in mich zu gehen, was mich bewegt – oft intuitiv kommen Themen auf, die mich beschäftigen und zum Thema werden in der Stunde

4. Hat sich durch diese Übung etwas in meinem Leben verändert und wenn ja, was?

- Möchte ich im ersten Moment verneinen, aber Sätze die unter anderem auch während der Übung ausgesprochen werden merke ich mir (unbewusst), nach langer Zeit – wenn ich schlaflos mit Gedanken bin, fallen mir dann diese wieder ein und ich sage sie mir im Kopf für mich und versuche zu entspannen.
- Sie erinnert mich im Alltag immer wieder daran, mir kurze Atempausen zu schaffen; kurz die Augen zu schließen und bei mir zu sein; hilft mir auch in Situationen der Überforderung
- Ich habe mir eine Meditations-App runtergeladen und höre sie jeden Tag vor dem Schlafen gehen und auch oft am Morgen. Es erinnert mich daran, dass es gut ist, mal nichts zu machen und zu denken, einfach da sein
- In Stresssituationen versuche ich die Methode anzuwenden und mich mehr auf mein Befinden zu konzentrieren

Werden die Antworten mit der Brille der vier Grundmotivationen analysiert, so lassen sich folgende Erfahrungen der KlientInnen den jeweiligen Grundmotivationen zuordnen:

Erfahrungen/Stimulierung der 1. Grundmotivation (Raum, Schutz und Halt, Sicherheit und Vertrauen), wie zum Beispiel:

- Am Anfang fiel es mir schwer, die Augen zu schließen und einfach hinzuhören. Ich war noch verunsichert („Aushalten-Können“)

- Übung schenkt mir Ruhe und Kraft... hilft mir in diesem geschützten Raum gut anzukommen; ein zur Ruhe kommen
- Stellte sich eine Entspanntheit und Sicherheit ein, Ritual und Routine
- gut ist, mal nichts zu machen und zu denken, einfach da sein
- eine Art Beruhigung und Einstimmung auf die Stunde

Erfahrungen/Stimulierung der 2. Grundmotivation (Nähe, Zeit, Beziehung, Gefühle, Werte), wie zum Beispiel:

- Zeit, um in mich zu gehen
- Kontakt zu mir selbst; erdet
- Blick auf meine Gefühle zu lenken
- Als sehr angenehm; etwas „Wohltuendes“
- Bietet Zeit zum Durchatmen
- abhängig, wie ich mich fühle und welche Stimmung ich habe

Erfahrungen/Stimulierung der 3. Grundmotivation (Authentizität, Selbst-Sein dürfen), wie zum Beispiel:

- Es kommen Themen auf, die mich bewegen
- Ich kann mir mittler Weile „erlauben“, dass die Übung mal nicht so gelingt
- hilft mir, mich von der Arbeit zu distanzieren
- um bei sich zu sein, sich zu spüren

Erfahrungen/Stimulierung der 4. Grundmotivation (Wofür, Sinnvolles Erleben, fruchtbarwerden in der Welt), wie zum Beispiel:

- bewusste Atempausen im Alltag
- wende Übung auch in Stresssituationen an
- verwende jetzt eine Mediation-App
- ich spreche Worte nach, wenn ich nicht einschlafen kann

Im nächsten und abschließenden Kapitel werden die bisherigen Ergebnisse und Erkenntnisse nochmals zusammengefasst, Wesentliches herausgearbeitet und noch weitere mögliche offene Fragen und Forschungsfelder aufgezeigt.

6. Zusammenfassung, Resümee und Schlussworte

In der vorliegenden Arbeit war es mir ein Anliegen genauer zu beleuchten, welche existenzanalytische Bedeutung eine Ankommensübung zu Beginn einer Therapiestunde hat (es ist ja auch eine therapeutische Intervention) und wie sie auf KlientInnen wirkt. Dabei zeigte sich mir, dass sich nicht nur mein persönliches Empfinden, sondern auch die theoretische Analyse und die Erfahrungen der KlientInnen decken. Folgender Forschungsfrage, bin ich in dieser Arbeit nachgegangen:

Ermöglicht eine, auf den existenzanalytischen Grundmotivationen basierende Ankommensübung zu Beginn einer Therapiestunde einen leichteren Einstieg in den existenzanalytischen Prozess und wenn ja, welche Wirkung entfaltet sich dabei?

Wie die Erkenntnisse zeigen, ist diese Frage mit JA zu beantworten.

Wie ist dies möglich und welche Grundmotivationen werden dabei gestärkt? Dies soll hier nochmals dargestellt werden:

Auf Basis der Achtsamkeit, also einer Haltung in der die Aufmerksamkeit nicht wertend auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet ist, werden die KlientInnen wohlwollend angeleitet, bewusst zu atmen und wahrzunehmen, wie sie gerade da sind. Wie wir aus der Polyvagal-Theorie wissen, stimulieren eine wohlwollende Stimme, ein gewinnender Gesichtsausdruck und eine willkommenheiße Geste den Parasympathikus (Vagus-Nerv) und ermöglichen es den Menschen sich sicher zu fühlen (1. Grundmotivation: kann ich da sein?).

Zusätzlich kann der Klient von innen heraus, durch seinen eigenen Körper, „leib“-haftig die Erfahrung machen, dass sich durch bewusstes Einatmen und tiefes Ausatmen etwas verändert (Spüren, Fühlen, Wohltuendes, Druck, Gefühle, Begegnung mit sich und dem Körper, Beziehung mit sich, Zeit für sich – 2. GM: mag ich da sein/leben?), weil wir durch den Atem indirekt Einfluss auf unser autonome Nervensystem nehmen (bewusstes langes und tiefes Ausatmen stimuliert Bauch und Zwerchfell, senkt die Herzfrequenz, entspannt). Darüber hinaus erfahren die KlientInnen, dass wir das, was wir bei uns spüren, wie wir uns fühlen, wonach uns spontan ist, bewusst wahrzunehmen, innerlich zulassen, sich darin zu beachten (Selbstdistanzierung), ernstnehmen und anzunehmen (Selbstannahme), (3 GM: darf ich so sein?). Auch lernen sie durch die Übung einen bewussten Unterschied zwischen „Innen“ und „Außen“ wahrzunehmen, was die Themen Abgrenzung, Identität, Eigenes stärken kann (auch hier: Stärkung der 3. GM: darf ich so sein?)

Die Aktivierung der 4. Grundmotivation (4. GM: wofür ist es gut?) kann unter zweierlei Gesichtspunkte gesehen werden: Einerseits gaben die KlientInnen an, dass sie durch die Übung sich und ihre Themen gut sammeln können und oft ein Thema durch die Übung erst zu einem Therapiethema wird sowie dass die Ankommensübung Inspirationsquelle für Möglichkeiten im Alltag ist (Meditations-App, Atmen in Stresssituationen etc.). Und Andererseits geht es darum, im Zuge der Therapiestunde eine Stellungnahme und einen Umgang mit den gefühlten Gefühlen, Impulse, Emotionen sowie ein gefühltes JA, eine innere Zustimmung zu finden (4 GM: wofür ist es gut?).

Therapeutisch gesehen, soll die Ankommensübung dazu beitragen eine Atmosphäre des sich Öffnens und Einlassens schaffen, um einen Übergang vom Alltag zum phänomenologischen Arbeiten zu erleichtern und nach den Rückmeldungen der KlientInnen zu beurteilen, gelingt dies auch:

Von Seiten der KlientInnen wird die Übung in erster Linie als etwas „Wohltuendes“, „Angenehmes“, als „Übergang“, Unterbrecher oder Pause vom (Arbeits-)Alltag erlebt. Sie ermöglicht sich zu erden, zu distanzieren, fokussieren, sich und die Gedanken zu sortieren, Themen, die bewegen ausfindig zu machen. Die Übung ermöglicht ein Zur-Ruhe-kommen, Gefühle wahrzunehmen, bei sich zu sein und sich zu spüren.

Und ja, so wurde auch von einer/m KlientIn angeführt, dass die Übung unterstützt, sich auf die Stunde einzustimmen und *„bewusstes Ein- und Auszuatmen hilft dabei“*.

Führen die KlientInnen die Übung das erste Mal durch, so ist es noch schwierig sich ganz einzulassen, Verunsicherung ist da und Fragen wie „Wohin mit meinen Gedanken“ oder „Mache ich es wohl ganz richtig“ drängen sich auf. Auch sollte die Möglichkeit die Augen zu schließen, nur angeboten werden und nicht unbedingt notwendig sein (nicht jedem/r KlientIn fällt es leicht, vor allem zu Beginn eines Therapieprozesses die Augen zu schließen). Vielleicht rührt sich auch mal innerlicher Widerstand, Müdigkeit oder es fällt gerade heute besonders schwer sich auf die Übung einzulassen. Auch das kommt vor, darf vorkommen. Die Wirkung der Therapie zeigt sich mir in der Rückmeldung einer/s KlientIn auf die Frage, wie sie die Übung jetzt, nach circa 50-60 Therapiestunden erlebt:

- *Stark tagesabhängig: manchmal kreisen und kommen viele Gedanken und Erlebtes vom Tag, manchmal sind diese dann auch Anstoß für Themen in der Stunde; an anderen Tagen kann ich mich gut darauf einlassen und hilft beim Abschalten. Ich kann mir mittlerer Weile beides „erlauben“*

Der/die KlientIn kann sich „mittler Weile beides erlauben“ - er/sie ist offen, für das was kommt und was da ist. Auch wenn die Übung mal nicht so gelingt, darf es sein. Der/die KlientIn kann sich so sein lassen, wie es ist, kann gut bei sich sein, mit sich sein. Diese Offenheit für sich und für die Welt, ermöglicht Beziehung und Austausch, macht frei.

Die Rückmeldungen der KlientInnen sowie die theoretischen Erkenntnisse decken sich mit meinen Annahmen und Erfahrungen, wofür ein bewusstes Ankommen in der Therapie sinnvoll sein kann (4. Grundmotivation):

- Einen Raum zu schaffen, sich zu erlauben: innezuhalten, zu spüren und wahr zu nehmen was da ist, auch vielleicht Schwieriges oder wenn mal etwas nicht so gelingt/klappt (Realität wahrnehmen, Realität gibt Halt und Halt ermöglicht Ruhe, Ruhe ermöglicht ein sich s-ein lassen und ich Grundlage für die 2. Grundmotivation) (Aktivierung 1. Grundmotivation)
- Jemand, das „Außen“, hier die Therapeutin, lässt und gibt Raum, nimmt das Gegenüber bewusst wahr, vermittelt Sicherheit und Schutz durch Routinen und Rituale (Aktivierung 1. Grundmotivation)
- sich selbst als „Raum“ wahrnehmen und erfahren; Unterscheidung zwischen den (Körper-)Grenzen: innerer Raum => Bezug zu sich und äußeren Raum => Therapieraum (Abgrenzung: Ermöglichen der Erfahrung „Aha, das bin ich und das ist das Außen“) (Aktivierung 1. und 3. Grundmotivation)
- Zugewandte Atmosphäre (das „Außen“ zu mir und ich zu mir), die soziale Verbundenheit und Sicherheit ermöglicht => siehe Kapitel 4.3. Polyvagal-Theorie und dessen Auswirkungen von gefühlter Sicherheit auf das autonome Nervensystem und Körper (Aktivierung 1. und 2. Grundmotivation)
- Als Unterbrecher zum Alltag, zum „Draußen“, zu dem was war (Distanzierungs- und Abgrenzungsmöglichkeit) (Aktivierung 3. Grundmotivation)
- Zu Beginn der Therapiestunde, bewusst Zeit für sich zu nehmen, um Beziehung zu sich aufzubauen und mit sich in Beziehung zu kommen (Selbstfürsorge) (Aktivierung 2. Grundmotivation)
- Bewusst atmen, sich und den Körper wahrnehmen - Den Atem als Anker im Hier-und-Jetzt erkennen: Einatmen und ausatmen, als dialogische Übung erfahren (Resonanz durch das eigene Atmen erfahren, ein Kommen-und-Gehen, ein Sich-

Einlassen-und-Loslassen)

(Aktivierung 2. Grundmotivation)

- Angeleitet zu werden, von außen (vielleicht sogar das erste Mal) zu hören, dass alles was wahrgenommen wird auch da sein darf, dass ich so wie ich da bin, da sein darf (Verunsicherung, Leere, Traurigkeit, Widerstand, Müdigkeit, Trotz, Ängstlichkeit, Ungeduld, Wärme, Freude, Neugierde, Langeweile, diffus, einsam etc.)

(Aktivierung 3. Grundmotivation)

- Das „Wofür diese Übung“, erspüren in der unmittelbaren Erfahrung, dass es nach der Übung ein bisschen anders ist, dass es einen Unterschied macht, wie ich mit mir und meinem Leben umgehe (Stichwort: Selbstwirksamkeit)

(Aktivierung 4. Grundmotivation)

Die Ergebnisse dieser Arbeit und die Auseinandersetzung mit dem Thema haben mein tiefergehendes Verstehen des Phänomens des achtsamkeitsbasierten Überganges vom Alltag in eine existenzanalytische Therapiestunde gefestigt und mein persönliches Evidenzgefühl dafür gestärkt. Meiner Meinung nach gibt es jedoch noch weitere interessante Forschungsfelder und offene Fragen zum Thema, wie zum Beispiel:

Wann und welchen Menschen fällt es leichter, sich auf Ankommensübungen einzulassen? Wie viele, wie oft und wann wenden auch KollegInnen Übungen zum Einstieg in die Therapiestunde an? Und wenn ja, welche? Und, da ich mich in dieser Arbeit schwerpunktmäßig auf den Beginn/Anfang einer Therapiestunde fokussiert habe, wäre eine Analyse des Endes einer Therapiestunde interessant: Wie kann ich existenzanalytisch auf Basis der vier Grundmotivationen eine Therapiestunde beenden?

Auch richtet sich eine Frage an uns als TherapeutInnen, wie die Übung für uns TherapeutInnen wirkt? Meine Erfahrung ist, dass diese Ankommensübung auch mich und meine Arbeit mit den KlientInnen unterstützt, indem sie mir erleichtert, mich auf die KlientInnen einzulassen und mit KlientInnen in Beziehung gehen, wenn ich weiß, dass ich auch mit mir selbst gut in Beziehung bin/sein kann und welche Übungen mich dabei unterstützen können. Jetzt stellt sich mir die Frage, wie andere TherapeutInnen-KollegInnen dies wahrnehmen?

Darüber hinaus tut sich mir auch die Frage, ob es vielleicht interessant sein könnte, achtsamkeitsbasierende (Ankommens-) Übungen bzw. körperorientierte Übungen als fixes Ausbildungselement einzubauen? Es ermöglicht angehenden TherapeutInnen neben

zahlreich absolvierten Selbsterfahrungsstunden eine erweiterte Selbstkompetenz im Sinne der Selbstregulierung und Fokussierung sowie der Möglichkeit einer bewussteren Körperwahrnehmung seitens der TherapeutInnen, die auch in der Therapiestunde ihren Niederschlag am Klienten finden kann. Dies entspricht auch dem dreidimensionalen Menschenbild der Existenzanalyse: die Verbindung von Körper, Geist und Seele/Psyche. So würde dieses wichtige Element der EA nicht nur Theorie bleiben, sondern zB durch den Einsatz achtsamkeitsbasierender Übungen stärker spürbar werden.

Mit diesem Blick auf diese vielen möglichen weitere Überlegungen und Ansatzpunkte, möchte ich aber *meine* Arbeit hier abschließen.

Bedanken möchte ich mich bei meinen AusbilderInnen Mag. Doris Fischer-Danzinger für die Begleitung während der Ausbildung und bei Mag. Markus Angermayr für die Körperübungen während der Ausbildungsstunden und die damit einhergehende Inspiration für die Arbeit, bei meinen Kolleginnen Dr. Cristina Bacher-Rieger und Manuela Schaffer, MBA für das Korrekturlesen sowie bei meinen KlientInnen für die Beantwortung der Fragen und bei meiner Familie, die mich stets liebevoll begleitet und motiviert haben.

7. Literaturverzeichnis

- Angermayer M (2022): Existenzanalyse mit dem Körper – Ereignis und Anverwandlung. In: Existenzanalyse 39/01/2022, S 4 – 13
- Anderssen-Reuster U (2007a): Einleitung: Was ist Achtsamkeit? In: Anderssen-Reuster U (Hrsg). Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Stuttgart: Schattauer 2007a, 1 – 4)
- Bukovski R (2013): Gesund durch Meditation? Achtsamkeit als Haltung und Methode in der Existenzanalyse. Unveröffentlichter Vortrag beim Herbstsymposium der GLE-Ö in Goldegg zum Thema „Wege zum Wesentlichen“
- Faller N (2019): Atem und Bewegung: Theorie und 111 Übungen. Berlin: Springer Verlag
- Fischer E (2021): Das Vagus-Training: Mit einfachen Übungen die Selbstheilungskräfte aktivieren. München: GU-Verlag
- Fischer-Danzinger D (2022): Lebendiges Sein ist erotisches Sein – Was Polyvagaltheorie und Neurozeption mit erotischer Lebendigkeit zu tun haben. In: Existenzanalyse 39/01/2022, S 23 – 30
- Frankl V (1982a): Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke
- Frankl V (2021): Über den Sinn des Leben. Weinheim: Beltz-Verlag
- Holte A (2019): Zeit zum Durchatmen. In: Psychologie Heute 4/2019: Die Kraft des Atmens, S 16 – 25. Mannheim: Beltz-Verlag
- Kabat-Zinn J (2019): Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben, Knauer-Verlag
- Kolbe C, Dorra H (2020): Selbstsein und Mitsein: Existenzanalytische Grundlagen für Psychotherapie und Beratung (Therapie & Beratung). Gießen, Psycho-sozial Verlag
- Längle A (2021): Existenzanalyse und Logotherapie. Stuttgart: Kohlhammer Verlag
- Längle A (2016): Existenzanalyse: Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas Verlag
- Längle A (2014): Lehrbuch zur Existenzanalyse: Grundlagen. Wien: Facultas Verlag
- Loew T (2019): So schön alltagsauglich. Thomas Loew im Interview mit Psychologie Heute. In: Psychologie Heute 4/2019: Die Kraft des Atmens, S 26 – 28. Mannheim: Beltz-Verlag

Harrer M, Weiss H (2016): Wirkfaktoren der Achtsamkeit: Wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern. Stuttgart: Schattauer-Verlag

Porges St (2021): Heilen mit der Polyvagal-Theorie. Neuronales Training für Körper, Herz und Hirn. Lichtenau: Probst-Verlag

Potreck-Rose F; Jacob G (2016): Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen (Leben Lernen, Bd. 163): Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl. Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag

Reddemann L (2022): Imagination als heilsame Kraft. Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen. Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag

Zahavi D (2007): Phänomenologie für Einsteiger. Stuttgart: UTB-Verlag

Zirks I (2022): Hakomi – Erfahrungsorientierte Psychotherapie. In: Existenzanalyse 39/01/2022, S 31 – 28