

Abschlussarbeit für die fachspezifische Therapieausbildung
Existenzanalyse



Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse - Österreich

Datum, September 2023

eingereicht bei Dr. Anton Nindl (Erstleser)
und Dr. Rupert Dinhobl (Zweitleser)

**Die Existenzanalyse als strukturorientiertes Therapieverfahren
an der Schnittstelle zwischen
(Erwachsenen-)Bildung und Psychotherapie -
Zur Bedeutung der Ich-Bildung in der Existenzanalyse und
anknüpfende Überlegungen zu einer
*existenziellen Persönlichkeitsbildung***

eingereicht von:

Mag.^a Alexandra Reitmaier

Bruckermühle 3

5201 Seekirchen am Wallersee

Eingereicht am: 01.09.2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Anton Nindl', written over a white background.

Zusammenfassung

Auf dem Hintergrund komplexer postmoderner Lebenswelten, nehmen die personalen Fähigkeiten und damit verbundenen ichstrukturellen Voraussetzungen (Ich-Stärke) des Menschen, eine zunehmend wichtige Schlüsselrolle ein für eine selbstbestimmte und sinnorientierte Lebensgestaltung. Daran anknüpfend widmet sich diese Arbeit der Entwicklung eines *existentiellen Persönlichkeitsbildungskonzeptes*, das gedacht und konzipiert ist für die Anwendung im Kontext einer zeitgemäßen Erwachsenenbildung. Die Grundlage dafür bilden theoretische und methodische Kernelemente der Existenzanalyse, die für die Ich-Strukturbildung von wesentlicher Bedeutung sind. *Existenzielle Persönlichkeitsbildung* operiert an der Schnittstelle zwischen (Persönlichkeits-)Bildung und Psychotherapie. Gleichzeitig soll dieses Konzept Anregungen bieten für die Arbeit mit Gruppen zur Schaffung existenzanalytisch-orientierter Begegnungs- und Bildungsräume.

Schlüsselbegriffe

Ich-Strukturbildung, existenzielle Persönlichkeitsbildung, Lebenskompetenzen
Psychoedukation, Erwachsenenbildung, Bildungs- und Begegnungsräume

Against the background of complex postmodern living environments, the personal abilities and associated ego-structural prerequisites (ego-strength) of human beings are playing an increasingly important role in shaping a self-determined and meaning-orientated life. Building on this, this work is dedicated to the development of an *existential personality development concept* that is conceived and designed for use in the context of contemporary adult education. The theoretical and methodological core elements of existential analysis, which are essential for ego structure development, form the basis for this. *Existential personality development* operates at the intersection between (personality) education and psychotherapy. At the same time, this concept is intended to offer suggestions for working with groups to create existential analysis-orientated spaces for encounters and education.

Key concepts

Ego structure development, existential personality development, life skills
psychoeducation, adult education, spaces for education and encounters

Inhaltsverzeichnis

1. EINLEITUNG	4
2. LEBENSKUNST LERNEN: LEBENSGESTALTUNG- UND LEBENSBEWÄLTIGUNG ALS BILDUNGSPROZESS IN EINER KOMPLEXEN UND INDIVIDUALISIERTEN GESELLSCHAFT	8
3. REIFUNG ALS EXISTENZIELLE AUFGABE	11
3.1 PHASEN IM ERWACHSENENLEBEN.....	11
3.2. PERSONALE REIFE	12
3.3 WERDEN UND ENTWICKLUNG AUS EXISTENZANALYTISCHER PERSPEKTIVE	14
3.4 SINN UND WERTE IN DER EXISTENZANALYSE	15
4. GRUNDLAGEN DER ICH-BILDUNG IN DER EXISTENZANALYSE	18
4.1 DAS ICH ALS VERMITTLER DER PERSON.....	18
4.2 DAS STRUKTURMODELL – DIE VIER GRUNDMOTIVATIONEN.....	20
4.2.1 EINLEITUNG	20
4.2.2 GEHALTENSEIN IN DER WELT: WELTBEZUG – 1. GRUNDMOTIVATION.....	21
4.2.3 VERBUNDENHEIT MIT SICH UND DER WELT:.....	22
WERTEBEZUG – 2. GRUNDMOTIVATION.....	22
4.2.4 SELBSTSEIN IN ABGRENZUNG ZU ANDEREN:	23
SELBSTFINDUNG – 3. GRUNDMOTIVATION	23
4.2.5 AUF EINEN KONTEXT AUSGERICHTET SEIN:	24
SINNFINDUNG – 4. GRUNDMOTIVATION	24
4.3 DAS PROZESSMODELL – PERSONALE EXISTENZANALYSE	25
4.4 INTERPERSONELLE VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE ICH-BILDUNG: BEACHTUNG – WERTSCHÄTZUNG – GERECHTIGKEIT.27	
4.5 DER INNERE DIALOG – GELEBTE SELBSTBEZIEHUNG	29
5. DIE EXISTENZANALYTISCHE ICH-BILDUNGSTHEORIE ALS MÖGLICHER ANKNÜPFUNGSPUNKT EINER EXISTENZIELLEN PERSÖNLICHKEITSBILDUNG AN DER SCHNITTSTELLE VON ERWACHSENENBILDUNG UND PSYCHOTHERAPIE	31
5.1 GRUNDRISS EINER <i>EXISTENZIELLEN PERSÖNLICHKEITSBILDUNG</i> FÜR DIE ERWACHSENENBILDUNG	31
5.2 EXISTENZANALYTISCHE ICH-BILDUNG ALS AUSGANGSPUNKT UND GRUNDLAGE FÜR EINE EXISTENZIELLE PERSÖNLICHKEITSBILDUNG	33
6. WEITERE THEMENBEREICHE FÜR EINE EXISTENZIELLE PERSÖNLICHKEITSBILDUNG	35
6.1 PSYCHOEDUKATION UND GRUNDLAGEN DER SELBSTFÜRSORGE	35
6.2 EXISTENZANALYSE UND KÖRPER.....	35
6.3 EXISTENZANALYSE IM KONTEXT VON NATUR.....	37
6.4 EXISTENZANALYTISCHE ZUGÄNGE ZU SPIRITUALITÄT UND ACHTSAMKEIT	38
6.5 SEXUALITÄT, PARTNERSCHAFT UND LEBENSKONZEPTE	40
6.6 EXISTENZANALYSE UND MEDIENBILDUNG	41
7. DIE EXISTENZSKALA ALS SCREENING-INSTRUMENT AN DER SCHNITTSTELLE VON ERWACHSENENBILDUNG UND PSYCHOTHERAPIE	43
8. RESÜMEE UND AUSBLICK: EINE EXISTENZIELLE PERSÖNLICHKEITSBILDUNG ZUR SCHAFFUNG VON BILDUNGS- UND BEGEGNUNGSRÄUMEN	45
9. LITERATURVERZEICHNIS:	49

1. Einleitung

Das Thema *Persönlichkeitsbildung* beschäftigt mich im Grunde schon seit meiner Jugendzeit. Rückblickend würde ich sagen, dass sich hinter diesem Interesse der Wunsch verbarg, mich selbst besser kennenzulernen, besser zu *verstehen* und letztendlich *zu mir selbst stehen* zu können. Dieser Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung, wozu auch die Auseinandersetzung mit belastenden Erfahrungen und prägenden Lebensereignissen gehörte, war auch der Boden für meine Entscheidung, Pädagogik zu studieren und Jahre später noch eine weitere Ausbildung zur Psychotherapeutin zu absolvieren.

Auch meine beruflichen Erfahrungen in der sozialpädagogischen Jugendarbeit und in der Beratung im psychosozialen Feld haben mich in meiner Überzeugung bestärkt, dass für die Lebensqualität und für das Ergreifen und die Umsetzung von Lebenschancen personale Grundfähigkeiten eine entscheidende Rolle spielen. Im Rahmen meiner Diplomarbeit, die ich damals mit der etwas sperrigen Überschrift „Lebensgestaltung und Lebensbewältigung als Bildungsprozess in der Transformationsgesellschaft“ (Reitmaier 2011) betitelte, habe ich mich erstmals mit den bildungstheoretischen und sozialwissenschaftlichen Aspekten dieses Themas auseinandergesetzt. Im Anschluss absolvierte ich eine berufsbegleitende Ausbildung zur *diplomierten Erwachsenenbildnerin für den Fachbereich Persönlichkeitsbildung*, wo vor allem der Schwerpunkt auf das biographische Arbeiten im Kontext von Erwachsenenbildung lag. Mein weiterer Weg führte mich dann zur Existenzanalyse, deren Menschenbild und sinnorientierter Zugang zum Leben mich von Beginn an angesprochen hat. Mit dieser Abschlussarbeit möchte ich weiter an meinem tiefen Interesse am Thema Persönlichkeitsbildung „weben“ und möchte versuchen, erste Überlegungen zu formulieren und in ein Grobkonzept zu fassen, wie die wesentlichen Grundlagen der Existenzanalyse in ein Persönlichkeitsbildungskonzept für Bildungszusammenhänge adaptiert und übergeführt werden könnten.

Meine ersten Erfahrungen aus der therapeutischen Praxis haben mich in meiner Hypothese bestärkt, dass Persönlichkeitsbildung ein wichtiges

Zukunftsthema mit hoher bildungs- und gesellschaftspolitischer Relevanz ist. Zu mir in die Praxis kamen unter anderem auch junge Erwachsene, deren Schul- bzw. Ausbildungsbildungsbiografien zwar im Normbereich verliefen, die jedoch mit psychischen bzw. psychosozialen Belastungsfaktoren zu kämpfen hatten und sich in ihrer Auseinandersetzung mit wichtigen Lebensfragen allein gelassen und überfordert fühlten. Eine weitere Gruppe, die mir in der Praxis gehäuft begegnete, waren Menschen, die sich in Lebensumbrüchen und Lebensübergängen wie Trennung, einem Arbeitsplatzverlust, einem Übergang von Schule in eine Ausbildung oder ins Studium, dem Einstieg ins Berufsleben, der Geburt eines Kindes oder auch in einer biografisch-bedingten Krise (Älterwerden, Lebensmitte) befanden. Meiner Ansicht nach ist es wichtig, die Häufung krisenhafter Lebensverläufe und die Zunahme psychischer Störungsbilder nicht nur auf individuelle Faktoren zu reduzieren und zurückzuführen, sondern hierbei auch gesellschaftliche Prozesse und Bedingungen im Blick zu haben, die diese auslösen bzw. begünstigen können. Die psychischen und sozialen Folgen der Pandemie haben uns dies deutlich vor Augen geführt und seither ist das Thema *psychische Gesundheit* verstärkt in den Fokus persönlicher, medialer und gesellschaftspolitischer Auseinandersetzungen gerückt.

Um meine Hypothese zu bekräftigen, werde ich im ersten Kapitel einige wesentliche gesellschaftlicher Entwicklungen aus soziologischer und sozialpsychologischer Perspektive grob skizzieren. Im Anschluss daran werden zentrale Aspekte und Grundannahmen des Menschseins aus dem Blickwinkel der Existenzanalyse erörtert.

Der Ich-Stärke kommt für die Umsetzung eines Lebensvollzugs, der auch mit *innerer Zustimmung* gelebt werden kann, eine entscheidende Rolle zu. Vor allem auch in Krisen, Lebensübergängen und Umbruchzeiten kommen ichstrukturelle Fähigkeiten in ganz besonderer Weise zum Tragen. Anknüpfend daran kann die Frage gestellt werden: *Welche Bedeutung kann dann der Stabilität von Ich-Struktur und der Ausbildung personaler Fähigkeiten auf dem Hintergrund einer sich stark wandelnden Gesellschaft zugeschrieben werden?* Oder, um hier Christoph Kolbe zu zitieren: „Welche ichstrukturellen

Voraussetzungen müssen gegeben sein, um personale Aktivitäten vollziehen und Konflikte unterschiedlicher Strebungen und Bedürfnisse bewältigen zu können?“ (Kolbe 2019, S. 4). Kann daraus auch eine Notwendigkeit abgeleitet werden, Persönlichkeitsbildung als wichtigen gesellschaftlichen Bildungsauftrag zu verstehen und neu zu bewerten? Das Erlernen von Kernkompetenzen im Umgang mit sich selbst und anderen sowie die Vermittlung von Orientierungswissen für schwierige Lebensphasen sollten nicht erst dann einsetzen, wenn chronische Überlastungen, Krisen und psychische Erkrankungen sich bereits entwickelt haben. Vielmehr sollte eine ganzheitlich angelegte Persönlichkeitsbildung fixer Bestandteil von bildungspolitischen Maßnahmen sein, wodurch grundlegende Lebenskompetenzen erfahren und erlernt werden können.

Bereits 1994 hat Alfried Längle im Rahmen einer Fachtagung für Erwachsenenbildner*innen erste Überlegungen dahingehend angedacht und vorgestellt. In dieser Abschlussarbeit soll jener Gedanke mit der Absicht, ein Grobkonzept für eine *existenzielle Persönlichkeitsbildung* zu erstellen, erneut aufgegriffen werden. Als theoretischen Ausgangspunkt wird dafür das existenzanalytische Verständnis der *Ich-Bildung* heranziehen und versuchen, dieses in einem Bildungskontext neu anzudenken und überzuführen.

Hierfür soll folgender Forschungsfrage nachgegangen werden:

„Inwiefern kann das existenzanalytische Verständnis der Ich-Bildung auch als Grundlage für eine existenzielle Persönlichkeitsbildung dienen? Und könnte diese in weiterer Folge auch als Schnittstelle zwischen psychotherapeutischer Arbeit und Persönlichkeitsentwicklung in einem Bildungskontext verstanden werden?“ Ergänzend dazu soll auch die Frage aufgegriffen werden: *„Darüber hinaus - welche weiteren lebensrelevanten Zugänge und Themenkomplexe könnten in einem Persönlichkeitsbildungskonzept noch Beachtung finden und mit eingebaut werden?“* Exemplarisch hierfür werden die Bereiche *Körper und Natur, Achtsamkeit und Spiritualität, Psychoedukation und Selbstfürsorge, Lebensformen/Sexualität* sowie das Thema *Medien und Medienbildung* als wichtige Bestandteile unseres Lebens kurz angeschnitten und skizziert.

Zum Abschluss dieser Arbeit soll noch der Frage nachgegangen werden, ob eine *existenzielle Persönlichkeitsbildung* nicht auch Anschlussfähigkeit für eine Vernetzungs- und Zusammenarbeit mit anderen Akteur*innen¹ im Feld der Erwachsenenbildung besitzen könnte. Des Weiteren, ob eine existenzielle Persönlichkeitsbildung nicht auch zur Schaffung einer „*Kultur der Innerlichkeit*“ (Längle 1994) in Form von Lern-, Selbsterfahrungs- und Begegnungsräumen in einer Zeit beitragen könnte, wo es diese dringend brauchen würde.

„So lautet die existentielle Botschaft: Setze dich dem Leben aus, geh mit ihm soweit dich deine Füße tragen, bleib nicht zimperlich und schwachbrüstig im Hafen mit den Molen der Angst und den Leuchttürmen der Tradition.“

(Längle 1994, S. 7)

¹ Für eine geschlechtersensible Sprache verwende ich in dieser Arbeit soweit möglich geschlechtsneutrale Begriffe. Darüber hinaus verwende ich den Asterisk (*), um alle Abstufungen von Geschlecht zwischen den beiden Polen männlich und weiblich einzuschließen.

2. Lebenskunst lernen: Lebensgestaltung- und Lebensbewältigung als Bildungsprozess in einer komplexen und individualisierten Gesellschaft

„Wir leben in einer Zeit, in der viele Menschen aufgrund einer weitgehend als unfassbar erlebten Komplexität gesellschaftlicher Prozesse – in industriellen, ökonomischen, Informations-, religiösen, machtpolitischen, bürokratischen und anderen Bereichen – darum ringen, die ‚Welt‘ auf eine für sie überschaubare Ordnung zu reduzieren. Dabei gerät aber allzu oft Essentielles aus dem Fokus.“
(Längle 2016, S. 5).

Entwicklungs- und Reifungskrisen sind im Grunde Bestandteil des Lebens, gleichzeitig sind sie jedoch auch „Übergangsrisiken“ (Gahleinter 2012, S. 9) ausgesetzt. Pubertät, Trennungen, Schicksalsschläge, Mid- oder Quaterlife Crises, das Altern oder auch die Frage nach Sinn und Identität gehören dazu, um nur einige wesentliche davon zu nennen. Die Handlungsmöglichkeiten und das Gelingen im Sinne einer positiven Bewältigung dieser Herausforderungen, Krisen und Übergänge sind im erheblichen Maße von personalen, sozialen und von gesellschaftlich-strukturellen Bedingungen abhängig. Gesellschaftliche Wandlungsprozesse und „*makrostrukturelle Veränderungs- und Globalisierungsprozesse*“ (ebd.) führen zu einer „*Beschleunigung und Verdichtung der Alltagswelt (...) mit gestiegenen Anforderungen an den Menschen*“ (ebd.) und einer Zunahme von „*psychosozialen Risikofaktoren*“ (ebd.). Hier kommt noch hinzu, dass traditionelle Wertehaltungen, Identitätsvorstellungen und Lebenskonzepte einerseits zwar vielfältiger, andererseits aber brüchiger werden. Denn damit sind letztendlich tiefgreifende Individualisierungsprozesse verbunden, die den postmodernen Menschen vor erhebliche Orientierungs- und Entscheidungsfragen stellen, will er dem (eigenen) Anspruch nach einem verantwortlichen und selbstbestimmten Leben wirklich gerecht werden. Neben den positiven Aspekten des, oft nur scheinbar, unbegrenzten Markts an Möglichkeiten, sein Leben zu gestalten, sind viele

Menschen durch diese Modernisierungsprozesse und gesellschaftlichen Entwicklungen überfordert und verunsichert (Schubert 2009, S. 54-55).

Es gibt wohl ausreichend Belege dafür, dass die Pandemie und ihre Folgen für Mensch und Gesellschaft diese krisenhaften Entwicklungen und Veränderungsprozesse wohl noch zusätzlich beschleunigt und verschärft hat. Vor diesem Hintergrund kann nun die Frage gestellt werden, welchen Stellenwert der Persönlichkeitsbildung zukünftig zugesprochen werden soll. Und ob es nicht dringend an der Zeit wäre, ein neues, ganzheitliches Verständnis von Bildung zu forcieren und neu zu etablieren? Daran anknüpfend folgt eine Definition von *Bildung* im Kontext des *lebenslangen Lernens* der beiden Erziehungswissenschaftler*innen Peter Alheit und Heide von Felden:

„Bildung findet nicht nur in organisierter und institutionalisierter Form statt. Sie schließt die Gestaltung von alltäglichen und lebensgeschichtlichen Erfahrungen, Übergängen und Krisen ein. Lebensgeschichtliches Lernen und Bildung sind also immer an den Kontext einer konkreten Biographie gebunden.“

(Alheit, von Felden 2009, S. 9)

Auch der Zusammenhang von Bildungsprozessen in Hinblick auf die Identitätsbildung sollte an dieser Stelle noch kurz Erwähnung finden. Hier zeigt sich auch eine gute Anschlussfähigkeit zum Grundverständnis des Menschseins aus Sicht der Existenzanalyse. Hierzu der Identitätsforscher Jörg Zirfas:

„Der Begriff Bildung bezieht sich (...) auf den reflexiven Umgang mit sich und der Welt. Bildung ist in einer sehr weitgehenden Bedeutung der Prozess und das Ergebnis einer Veränderung die sowohl das Selbst- als auch das Weltverständnis betrifft. Bildung ist die reflexive Verknüpfung von Kultur und Individualität, die es den Menschen möglich macht, dass sie an ihren Erziehungs- und Bildungsbedingungen, mithin an ihre Selbst- und Weltverhältnisse, selbst mitwirken können.“ (Zirfas 2004, S. 163)

Abschließend sei noch Sebastian Lerch kurz erwähnt, der in seiner Dissertation versucht den Begriff des *lebenslangen Lernens* überzuführen hin zu einem Verständnis eines *Lernens von Lebenskunst* als Bündel von Grundkompetenzen- und Fähigkeiten im Sinne einer Grundausstattung für's

Leben (Lerch 2010). Er spricht in diesem Zusammenhang von einer Bildung zu Lebenskunst, die Menschen eine „neue Qualität der Handlungsfähigkeit“ (Lerch 2010, S. 193) lehrt, in der „Selbstbestimmungsfähigkeit (Selbstverwirklichung, Selbstaktualisierung) als Möglichkeit (...) einer Vollendung des Lebens in selbstzweckhaften Tätigkeiten und einer damit zusammenhängenden Lebensbejahung“ (ebd.) möglich werden.

In dieser Abschlussarbeit wird versucht, wesentliche Kernaspekte und ausgewählte Themen der Existenzanalyse für ein (Grob-)Konzept einer *existenziellen Persönlichkeitsbildung* anzudenken. Den Schwerpunkt und Ausgangspunkt der folgenden Auseinandersetzung bildet das existenzanalytische Verständnis der Ich-Bildung. Das *Ich* ist die „*Handlungsinstanz des Menschen*“ (Kolbe 2019, S. 7), und erst durch das *Ich* kann die *Person* wirklich im Lebensvollzug zum Ausdruck kommen, der auch mit innerer Zustimmung gelebt werden kann, was ein übergeordnetes Ziel jeglicher existenzanalytischen Arbeit darstellt. Die zwei grundlegenden Theoriemodelle der Existenzanalyse, hier gemeint sind das Strukturmodell der vier Grundmotivationen und das Prozessmodell der Personalen Existenzanalyse, eignen sich in besonderer Weise auch als Grundlage eines Persönlichkeitsbildungskonzepts.

Bevor im übernächsten Kapitel in die Ich-Bildungstheorie behandelt wird, werden zunächst im folgenden Kapitel noch einige ausgewählte Aspekte und Grundannahmen zum Menschsein aus der Perspektive der Existenzanalyse anführen und skizzieren.

3. Reifung als existenzielle Aufgabe

3.1 Phasen im Erwachsenenleben

Traditionelle Theorien, die sich mit Entwicklungsverläufen bis in das Erwachsenenleben auseinandergesetzt haben (Freud, Adler, Erickson), unterteilen in die allgemein bekannten Lebensabschnitte „Kindheit, Jugend, Reife, Alter und Greisentum“ (Längle 2014, ebd.). Diese relativ strikte Form der Einteilung wurde im Laufe der letzten Jahrzehnte weiterentwickelt und inzwischen wird in wissenschaftlichen Zusammenhängen von „Schwerpunkten oder Wellen“ (Ebd., S. 7) gesprochen, in denen vor allem die zeitlichen Abfolgen der verschiedenen Phasen nicht mehr in dieser Eindeutigkeit gegeben sind. Längle spricht hier von „Beanspruchungsphasen“ (ebd., S. 7), in denen es gemeinsame Lebensthemen gibt, wie die Partnersuche, die Zeit der Elternschaft oder die berufliche Selbstfindung, in denen jeweils spezifische Herausforderungen und damit verbundenen „Aufgaben (...), Abhängigkeiten, soziale Bezüge, Defizite und Probleme“ (ebd., S. 6) im Vordergrund stehen. Vor dem Hintergrund der jeweiligen Lebensphasen ist der Mensch heute tagtäglich angefragt, seine eigenen Bedürfnisse und Interessen mit den Anforderungen und Pflichten einer beschleunigten und komplexer werdenden Lebenswelt in Einklang zu bringen und für sich stimmig zu gestalten.

Längle beschreibt an anderer Stelle einen lebensumspannenden Entwicklungsverlauf (Längle 2018, S. 42), den er in 15-jährige Lebenszyklen unterteilt und diese wiederum mit unterschiedlichen Lebensthemen und Entwicklungsaufgaben in Zusammenhang bringt. In einem weiteren Schritt ordnet Längle diese Lebensphasen den einzelnen Grundmotivationen zu, wobei zu beachten ist, dass in den jeweiligen Lebenszyklen zwar jeweils eine der vier Grundmotivationen im Vordergrund steht, gleichzeitig aber auch alle anderen im Hintergrund mitwirken. Diese 15-jährigen Lebenszyklen skizziert Längle wie folgt:

- Von Geburt an bis zum 15. Lebensjahr
geht es um ein „Lernen im Bereich des Könnens“ (Längle 2018, S. 42).
Diese Lebensphase ordnet Längle der 1. Grundmotivation zu.

- Vom 15. bis zum 30. Lebensjahr
steht die „soziale Verankerung“ (ebd.) im Vordergrund, die er thematisch der 2. Grundmotivation zuschreibt.
- In der Altersspanne zwischen 30 und 45 Jahren
verortet Längle die „Ausgestaltung der Persönlichkeit“ (ebd.) als übergeordnete Entwicklungsaufgabe, die in der 3. Grundmotivation als Thema eindeutig wiederzufinden ist.
- Nach dem 45. Lebensjahr
beginnt eine neuerliche Phase der „Lebensorientierung“ (ebd.), in der es darum gehen kann, „noch etwas Neues zu beginnen...“ (ebd.), und in der die Sinnthematik stark in den Vordergrund tritt, was die wesentlichen Themen der 4. Grundmotivation darstellen.

3.2. Personale Reife

„(...) die Existenzanalyse ist darauf aus, dem Menschen zu einem (geistig und emotional) freien Erleben, zu authentischen Stellungnahmen sowie zum eigenverantwortlichen Umgang mit sich und der Welt zu verhelfen.“

(Längle 2016, S. 16)

In allen traditionellen entwicklungspsychologischen Modellen spielt der Begriff der *Reife* eine entscheidende Rolle. In ihnen wird ein Entwicklungsverlauf angenommen, der mit dem Erreichen eines Reifegrades im Sinne der „Verfügung über Vernunft, Autonomie, Eigenverantwortlichkeit und selbständige Beherrschung der Lebensführung“ (ebd., S. 8) einen Abschluss findet. Im Gegensatz dazu geht Längle von einer fortwährenden Entwicklung im Erwachsenenleben aus, die im Grunde bis zum Lebensende andauert. Aus diesem Verständnis heraus ist der Mensch als ein „ständig lernendes Wesen (...) nie (...) je ganz reif, je ganz fertig, sondern bleibt immer im Fluss der Entwicklung und des Werdens“ (ebd., S. 8). Längle versteht Reifung als lebenslanges Prozessgeschehen, das sich durch einen „Kompetenzgewinn“ (ebd., S. 9) im Sinne eines Zugewinns positiver und (lebens-)fördernder Anlagen, „Potentialen und Fähigkeiten“ (ebd., S. 8) auszeichnet, die sich fortwährend im dialogischen Austausch mit den Wirkfaktoren der Welt im Außen weiterentwickeln. Ziel von Reifungsprozessen ist letztendlich immer, zu einer „Personierung“ (ebd., S. 9) des Lebens hinzuführen, die jedoch erst durch die

Entfaltung der eigenen „wesenhaften Anlagen“ (ebd., S. 8) erlangt und ermöglicht werden kann (vgl. ebd., S. 6-9).

Da der Mensch in einem offenen und wechselseitigen Spannungsfeld zwischen seiner inneren und äußeren Welt steht, sind auch Reifungsprozesse immer in ein dialogisches Beziehungsgeschehen eingebettet. Mit dem Begriff der „personalen Reife“ (Längle 2011, 2014) beschreibt Längle eine Persönlichkeit, die sich in ihrem Dasein, Wert-Sein und So-Sein kennt und zu sich stehen kann, ohne dafür laufende Bestätigungen von außen zu benötigen. Der reife Mensch lebt sein Leben mit seiner „unverwechselbaren und authentischen Handschrift“ (Längle 2014, S. 10), und er ist vom inneren Bestreben, seine Möglichkeiten im Leben den eigenen Werten folgend zu vollziehen und dem tagtäglichen Herausforderungen auf authentische und selbstbestimmte Weise zu begegnen, geleitet.

Entlang der Themen und Entwicklungsaufgaben der vier Grundmotivationen bringt Längle in seiner Beschreibung der *reifen Person* das personale Reifungsgeschehen wie folgt auf den Punkt:

Die reife Person ist fest auf den Boden ihrer Lebensrealität verankert und kann diese auch annehmen. Sie verfügt dadurch über eine *kognitive Reife*, welche die personale Fähigkeit zur *Selbstdistanzierung* mit einschließt (vgl. Längle 2014, S. 10).

Eine reife Persönlichkeit besitzt *emotionale Reife*, die sich darin zeigt, dass sie „in Beziehung zum Leben“ (ebd.) steht, ihre Werten kennt und diesen entsprechend lebt, die in Kontakt mit ihren Gefühlen steht und tragfähige Beziehungen im Leben aufbauen und sich darauf auch einlassen kann.

Ein reifer Mensch hat Stellung zu sich bezogen, lebt das *Eigene* und sein Leben in Verantwortung, Wertschätzung und Offenheit sich selbst und anderen gegenüber. In diesem Zusammenhang spricht Längle von der Erlangung einer *moralischen Reife* (vgl. ebd.).

Und nicht zuletzt sieht sich die reife Person „eingebettet in größere Zusammenhänge“ (ebd.), sie erfährt sich darin in einem offenen und dialogischen Austausch mit sich und der Welt und kann Sinn darin finden.

3.3 Werden und Entwicklung aus existenzanalytischer Perspektive

Menschsein bedeutet, fortwährenden Veränderungsprozessen ausgesetzt zu sein. Leben heißt immer in Bewegung sein im eigenen Lebensfluss, der alle Dimensionen und Ebenen unserer Existenz erfasst:

- „Biologisch: durch Wachsen, Reifen und Altern;
- Psychologisch: durch Lernen, Konditionierungen, Anpassen;
- Personal: ich kann mehr oder weniger mich selbst sein in der Welt (...) Schaffen eines ausgewogenen Innen- und Außenbezugs;
- Existenziell: durch Finden eigener Antworten auf die Fragen des Lebens und sich darauf einlassen.“ (Längle 2018, S. 43)

Aus einem existenziellen Blickwinkel betrachtet unterliegt das Leben einer Grundstrebung, die auf *Werden* und *Entwicklung* (Längle 2018, S. 31) hin ausgerichtet ist. Die Existenzanalyse geht von einem Wachstums- und Entwicklungspotential im Menschen aus, in dem diese zwei Veränderungsdynamiken, *Werden* und *Entwickeln*, wirksam sind. Die im Menschen individuell angelegte Potentiale und Fähigkeiten können sich erst im wechselseitigen Austausch mit der Welt und deren Anforderungen, Anreizen und Unterstützungsmöglichkeiten entfalten und entwickeln (vgl. Längle 2018, S. 33).

Im Prozess des *Werdens* geht es immer um die Neuentstehung von etwas, das zuvor als Anlage noch nicht da war und erst durch ein „Zusammenkommen von unterschiedlichen Elementen (Objekte, Erfahrungen usw.)“ (Längle 2018, S. 32) geschaffen wurde. *Werden* meint immer das Schaffen von *Neuem*, wie beispielsweise Ideen, eine Berufung oder ein Projekt, die Gestaltung von Werken und Gegenständen, aber auch Haltungen und Fähigkeiten, die ohne das eigene Zutun und einen befruchtenden Umgang mit sich und der Welt nicht entstanden wären.

Entwicklung hingegen beschreibt die Entfaltung von Anlagen und Potentialen, die bereits im Menschen angelegt sind. Entwicklung meint also nicht die Schaffung von *Neuem*, sondern „bezieht sich auf die Ausgestaltung von eigenen Fähigkeiten im dialogischen Lebensvollzug“ (Längle 2018, S. 33).

„Menschsein heißt (sic!) In-der-Welt-Sein, im Austausch und in Abgrenzung von anderen.“ (Längle 2018, S. 34)

Zwei *existenzielle Ausgangsmomente* (Längle 2018) sind in Zusammenhang mit *Werden* und *Entwicklung* von zentraler Bedeutung: So wird der Mensch einerseits durch seine Geburt und Existenz ins Leben hineingestellt. Er wird dadurch gezwungen und aufgefordert, sich, phänomenologisch betrachtet, in sein Dasein in der Welt einzustimmen und einzufinden. Andererseits und gleichzeitig hat der Mensch auch durch die Fähigkeiten seines Ichs die Aufgabe und die Möglichkeit, auf das Leben zugehen und es durch sein Zutun aktiv zu gestalten, frei nach dem existenziellen Prinzip: „Alles ist schon da – aber ich habe es noch zu ergreifen“ (ebd., S. 34). Es geht also zum einen um die Erfahrung des In-der-Welt-Seins an sich, und zum anderen um die Entwicklung und Ausreifung von Ich-Strukturen und personalen Fähigkeiten, die einen offenen und selbstbestimmten Umgang mit sich und der Welt ermöglichen (vgl. ebd., S. 33), denn erst dann sind auch der Boden für die Personierung des eigenen Lebensvollzugs gegeben. Hierzu schreibt Längle: „Wenn das Ich gestaltend zugegen ist, sprechen wir von Selbstsein“ (ebd., S. 33). Und an anderer Stelle fasst er zusammen: „Weil Person-Sein frei sein bedeutet, sind wir nicht festgestellt, sondern immer auf dem Weg, uns neu zu ergreifen im Entscheiden. Werden und Entwickeln gehören zum Leben – bis es endet“ (ebd., S. 43).

3.4 Sinn und Werte in der Existenzanalyse

Sinn und Werte nehmen in der Existenzanalyse eine bedeutende Rolle ein. Sie gehören zusammen, da Sinn im existenzanalytischen Verständnis immer auf etwas Wertvolles ausgerichtet und auf die Zukunft hin orientiert ist (vgl. Längle 2014, S. 94-95). Bei der Verwirklichung von Sinn ist auch der Wille ein wichtiger Faktor, denn ihm geht die Entscheidung voraus, „sich auf einen gewählten Wert einzulassen“ (ebd., S. 42). So schreibt Längle: „Jedem Wollen geht ein Berührtsein durch einen Wert (bzw. etwas „Positives“) voran“ (ebd., S. 37). Er zitiert in diesem Zusammenhang auch Frankl in einem seiner bekannten

Zitate: „Den Sinn des Daseins erfüllen wir – unser Dasein erfüllen wir mit Sinn – allemal dadurch, in dem wir Werte verwirklichen“ (Frankl in: Längle 2014, S. 84). Die Existenzanalyse unterscheidet hierbei zwischen drei verschiedenen Formen von Werten: den *Erlebniswerten*, den *schöpferischen Werten* und den *Einstellungswerten* (vgl. ebd., S. 84-86).

Wenn es um Sinnthemen geht steht immer die Frage im Hintergrund: „Wofür ist es gut?“ (ebd., S. 74). Dabei wird grundsätzlich zwischen zwei verschiedenen Formen von Sinn differenziert, dem *ontologischen Sinn* und dem *existenziellen Sinn* (vgl. ebd., S. 94-96). Beim *ontologischen Sinn* geht es um ein Verstehen der größeren Zusammenhänge, in die ein Mensch eingebettet ist, um ein Verstehen „für mein Sein, für das Sein überhaupt. (...). Die existenzielle Sinnfrage ist die Orientierungsfrage für mein Handeln“ (ebd., S. 77). Der *existenzielle Sinn* begleitet unser Leben fortlaufend in dem die Anfrage und Aufgabe immer darin bestehen, „die wertvollste Möglichkeit einer Situation“ (ebd., S. 95) zu finden und durch Handeln zu vollziehen (vgl. ebd., S. 94-96).

Die Existenzanalyse geht von 3 anthropologischen Grundvoraussetzungen aus, die wesentlich in Zusammenhang mit der Sinnfrage stehen:

Die erste Annahme ist eine grundsätzliche *dialogische Offenheit* des Menschen zu seiner Innenwelt und nach außen in seiner Beziehung zur Welt. Dadurch ist sein Innenleben verbunden und steht in Wechselwirkung mit der äußeren Welt und deren Bedingungen. Damit ist der Mensch ein vom Leben Angefragter in der Beantwortung der Aufgaben und Herausforderungen des (alltäglichen) Lebens, wodurch er letztendlich Sinn realisiert. Diese grundlegende Lebenshaltung wird in der Existenzanalyse als „existenzielle Wende“ (Längle 2016, S. 65) bezeichnet, durch die der Mensch schließlich aber zur Erfüllung gelangt. Denn „das Wesen existenziellen Antwortens ist die innere Zustimmung“ (ebd., S. 71). Ein solches Leben mit *innerer Zustimmung* ist existenzanalytisch betrachtet auch die Basis und der Nährboden für Glück (vgl. Längle 2014, S. 144).

Denn eine zweite Voraussetzung, die dem Menschen für die Realisierung von Sinn zur Verfügung steht, liegt in der „geistigen Freiheit“ (ebd., S. 81) und

„Intentionalität“ (ebd.), die ihn damit auch in die Verantwortung für sein Entscheiden und Handeln nimmt. Und als letzte Voraussetzung für die Sinnfrage gilt die zeitliche Begrenztheit unserer menschlichen Existenz, die uns immer wieder dazu veranlasst, uns dem für uns Wertvollen zuzuwenden (vgl. ebd.).

Eine grundlegende Voraussetzung, um Sinn und Werte überhaupt realisieren zu können, ist eine gute Verankerung der Person in den ersten drei Grundmotivationen (vgl. ebd., S. 81). Sie sind quasi die „Bausteine der Existenz“ (ebd., S. 138), auf denen das strukturelle Fundament des Menschen basiert. Dieses sogenannte *Strukturmodell* beschreibt vier grundlegende Bezüge und Dimensionen, in und mit denen das Menschsein tief verwoben ist: den *Weltbezug*, den *Lebensbezug*, den *Selbstbezug* und den *Kontextbezug* (vgl. ebd.).

Schlussendlich finden sich dann im *Prozessmodell* der *Personalen Existenzanalyse (PEA)* die konkreten personalen Aktivitäten und Fähigkeiten, die der Mensch als Voraussetzung für einen existenziell selbstbestimmten Lebensvollzug benötigt: Diese werden in der PEA in einzelne Schritte zur Sinnfindung genau beschrieben, diese sind: „1. Wahrnehmen der Realität, 2. Werten der Möglichkeiten, 3. Wählen des Wertvollsten, 4. Wirken in der Situation“ (ebd., S. 105).

Die psychischen Auswirkungen einer sinn- und wertorientierten Lebensweise liegen vor allem in der Stärkung und Steigerung des Wohlbefindens sowie in der „Einbettung und Stärkung der Persönlichkeit“ (ebd., S. 114) und wurden durch zahlreiche Studien umfassend belegt (vgl. ebd.).

4. Grundlagen der Ich-Bildung in der Existenzanalyse

„Der Mensch wird am Du zum Ich.“
(Martin Buber)

4.1 Das Ich als Vermittler der Person

Das übergeordnete Ziel in der Existenzanalyse ist es, dem Menschen zu einem freien und verantwortlichen Umgang mit sich und der Welt zu verhelfen. In diesem Zusammenhang wird zwischen den zwei Instanzen *Person* und *Ich* differenziert, die beide für einen gelingenden Lebensvollzug eine maßgebliche Rolle spielen. *Person* und *Ich* schauen aus verschiedenen Blickwinkeln auf das Leben und haben dabei auch unterschiedliche Aufgaben, aber es besteht eine starke Bezogenheit und Angewiesenheit zueinander, wenn es um die Realisierung einer „erfüllten Existenz“ (Kolbe 2014, S. 32) geht. In diesem Zusammenhang wird auch von einer „Personierung der Existenz“ (ebd.) gesprochen, womit gemeint ist, dass ein authentisches und verantwortliches Leben im Grunde nur dann möglich ist, wenn die *Person* im Vollzug der Existenz maßgeblich zum Ausdruck kommt. Erst dann erlebt der Mensch sein Dasein als bedeutungsvoll und stimmig. Und damit das auch gelingen und die *Person* überhaupt erst wirksam werden und in Erscheinung treten kann, braucht sie ein stabiles und gut ausgebildetes *Ich* (vgl. ebd., S. 32-33; vgl. Längle 2014, S. 16-17).

In der Existenzanalyse wird die *Person* als das ursprüngliche „Wesen“ (Längle 2014, S. 17) des Menschen verstanden, das „Echte im Menschen, das Tiefe, Authentische, das Eigentliche, das wahre Selbst“ (ebd.). Sie ist „keine feste Substanz“ (ebd.), sondern „reine Fähigkeit“ (ebd.) und geistiges Potential. Die eigentliche Aufgabe der *Person* ist das „Erschauen des Wesentlichen“ (ebd.) im Leben. Diese *Person* hat ein inneres Gesicht, sie ist sich selbst ein Gegenüber, sie ist das „in mir Sprechende“ (Steinert 2014, S. 46). Für eine erfüllte Existenz entscheidend ist, ob *Person* und *Ich* miteinander verbunden sind, und wenn ja, wie und in welcher Weise sie sich im dialogischen Geschehen miteinander abstimmen können. Denn besteht die Aufgabe der *Person* im Aufspüren und Aufzeigen des Wesentlichen, so ist das *Ich* für die praktische Planung und

Realisierung dieser Ansprüche und für die Gestaltung und Bewältigung des Lebensalltags zuständig (vgl. Längle 2014, S. 17-19). So steht das, was sich für die *Person* als richtig und stimmig zeigt, einem *Ich* mit seinen jeweiligen „Erfahrungen, gebunden an seine Kräfte, Triebe und Gefühlszustände“ gegenüber (ebd., S. 18). Das *Ich* muss mit seinem *Willen* Entscheidungen treffen und im Rahmen seiner Fähigkeiten und Möglichkeiten ins Handeln kommen. Hier zeigt sich oft eine Kluft zwischen den Ansprüchen und Zielen und den ichstrukturellen Voraussetzungen. Denn das *Ich* ist einem komplexen Geschehen unterworfen – „das *Ich* denkt, hat Bewusstsein, Triebe und Bedürfnisse – ist eine leiblich-geistige Funktionsgröße“ (ebd., S. 18), es ist intuitiv, bewusst und unbewusst geleitet, es hat „Psychodynamik“ (ebd.) und ein „Körpergefühl“ (ebd.). Im Gegensatz dazu ist die *Person* reines „geistiges Sein“ (ebd., S. 18).

Längle beschreibt das *Ich* als „die Integrationsfläche der inneren und äußeren Ansprüche“ (ebd.) und auch Kolbe skizziert die Aufgabe des *Ichs* indem er schreibt: „Das *Ich* leistet (...) diesen Prozess der Steuerung, Regulation und Integration, den dialogischen Prozess der inneren und äußeren Abstimmung hinsichtlich aller wesentlichen Gegebenheiten, um schließlich zu einer persönlich stimmigen und verantworteten Entscheidung mit Handlungsvollzug zu kommen“ (Kolbe 2019, S. 8).

Kolbe bezeichnet das *Ich* als „wichtigsten Vermittler der Person“ (ebd.) und damit dieses *Ich* seine Aufgaben erfüllen kann, muss es in den Strukturen, Bedingungen und Bestrebungen des menschlichen Lebens verankert sein. Diese strukturellen Voraussetzungen für die Ausbildung des *Ichs* werden in der Existenzanalyse in den vier *personal-existenziellen Grundmotivationen* (Längle 1999) hinlänglich beschrieben. Diese werden noch in einem weiteren Kapitel ausführlicher behandelt.

Diese Auseinandersetzung des *Ichs* und der *Person* mit der inneren und äußeren Welt ist ein „prozesshaftes Geschehen“ (ebd., S. 33), bei dem es darum geht, *Person* und *Ich* in ein gut abgestimmtes und dialogisches Miteinander zu führen, wofür es auch spezifische *personale Fähigkeiten* braucht. Dieser Abstimmungsprozess von *Ich* und *Person* findet sich in der

Methodik der *Personalen Existenzanalyse* (PEA) (Längle 2000) wieder, wo sie als Leitfaden für die therapeutische und beraterische Gesprächsführung und für die „Restrukturierung der Person“ (ebd., S. 33), wenn diese *personalen Fähigkeiten* (Ich-Funktionen) im Fall von Belastungen und Erfahrungen blockiert sind, dient (vgl. ebd., S. 33). Auch die *Personale Existenzanalyse* als methodisches Gerüst für diesen dialogischen Prozess der Auseinandersetzung wird in einem weiteren Kapitel noch ausführlicher behandelt.

4.2 Das Strukturmodell – die vier Grundmotivationen

4.2.1 Einleitung

Wie im vorhergehenden Kapitel beschrieben, ist das *Ich* die „Handlungsinstanz des Menschen“ (Kolbe 2019, S. 9), deren Aufgabe es ist, der *Person* im Lebensvollzug zum Ausdruck zu verhelfen. Dadurch, dass der Mensch durch seine Geburt ins Leben gestellt wird, ist auch das *Ich* existenziellen Grundbedingungen unterworfen, in denen es sich ausbilden, entwickeln und verwurzeln muss. Die Existenzanalyse nennt diese Voraussetzungen und Grundstrebungen *personal existenzielle Grundmotivationen (GM)*, die in vier Themenkreisen beschrieben werden und den strukturellen Rahmen und Boden für die Ich-Bildung durch das sogenannte *Strukturmodell* bilden (vgl. ebd., S. 8-9). Die Grundmotivationen gelten als die Bausteine der Existenz und jede beschreibt einen wesentlichen „existenziellen Aspekt menschlichen Seins“ (Längle 2013, S. 71). Wenn sie sich durch lebensgeschichtliche Erfahrungen ausreichend ausbilden können, entwickeln sie sich zu „Daseinshaltungen, die der Mensch sich selbst, dem Leben und der Welt gegenüber einnimmt“ (Kolbe 2019, S. 9). Diese vier strukturellen Säulen der Existenz (GM) bestehen in der Verankerung

- „im Grund des Seins“ (ebd., S. 8), die sich im „Grundvertrauen“ (ebd.) in das Leben manifestiert. Die zweite Verankerung besteht in der
- „Werterfahrung des Lebens“ (ebd.), die sich in der „Grundwerterfahrung“ (ebd.) widerspiegeln. In der

- „Eigenständigkeit des Selbstseins“ (ebd.) zeigt sich die „Selbstwerterfahrung“ (ebd.) und als letzte Säule gilt der
- „Kontext“ (ebd.), in dem ich eingebettet bin und durch den sich „Sinnerfahrung“ (ebd.) entwickeln kann.

In Anlehnung an und Längle (1999, 2013, 2014) und Kolbe (2019) werden diese vier Grundmotivationen, zusammengefasst als existenzanalytisches *Strukturmodell*, im Folgenden näher erörtert.

4.2.2 Gehaltensein in der Welt: Weltbezug – 1. Grundmotivation

Der Mensch benötigt durch sein In-die-Welt-geworfen-Sein als existenzielle Grundvoraussetzungen, um unter den jeweils spezifischen Bedingungen und Möglichkeiten dieser, seiner Welt überleben zu können (vgl. Längle 2013, S. 74). So lautet die Grundfrage der *ersten Grundmotivation*:

„Ich bin – kann ich sein?“ (ebd.)

Das übergeordnete Thema ist der „ontologische Halt der Existenz“ (ebd., S. 73), in der ersten GM geht es um die Bedingungen des Lebens und der äußeren Realität in der ich mich befinde. Aus diesen Erfahrungen mit der Welt soll sich bei guten Bedingungen ein *Grundvertrauen* ins Leben entwickeln. Dafür braucht es als Voraussetzungen

Schutz – Raum – Halt

Schutz: physischer und psychischer Schutz

Raum: nicht nur physischer Raum, sondern auch psychischer Raum durch das Angenommensein in Beziehungen

Halt: Halt in sich, im Körper und in Beziehungen durch Stabilität und Festigkeit (vgl. ebd., S. 74-75)

Die Entwicklung von *Urvertrauen* entsteht durch positive Beziehungserfahrungen durch andere. Es ist Bestandteil des *Grundvertrauens*, dass noch das Vertrauen in die Welt mit einschließt (vgl. ebd., S. 76).

Fragen zur ersten Grundmotivation können sein

„Kann ich sein in dieser meiner Welt?“ (ebd., S. 78)

„Kann ich das, was ich im Leben vorfinde, aushalten?“ (ebd.)

Personale Fähigkeiten und Aktivitäten, die im Rahmen der ersten Grundmotivation entwickelt werden müssen, sind: das

Wahrnehmen, Aushalten und Annehmen

der äußeren Wirklichkeit.

Im Vordergrund dabei stehen die *Kognition* und das *Denken*.

4.2.3 Verbundenheit mit sich und der Welt:

Wertebezug – 2. Grundmotivation

Die *zweite Grundmotivation* thematisiert die Beziehung des Menschen zu sich selbst und seinem Leben, bei dem es um die Herstellung einer Verbundenheit und um die „Qualität des Daseins“ (ebd., S. 76) geht. Das Leben möchte in seiner Lebendigkeit erfahren werden, wofür es eine Verbundenheit mit der Welt und mit anderen braucht. Hierzu bringt es Längle auf den Punkt, indem er schreibt: „In jedem Sich-Beziehen spiegelt sich die Beziehung zum Leben selbst“ (ebd., S. 78). So lautet die Grundfrage der *zweiten Grundmotivation*:

„Ich lebe – mag ich leben?“ (ebd., S. 98)

Die *zweite Grundmotivation* thematisiert die Herstellung eines Wertebezugs. Es geht darum, den Wert des Lebens in Form eines *Grundwertes* zu spüren und als Daseinshaltung zu entwickeln (vgl. ebd., S. 78). Als Voraussetzungen dafür braucht der Mensch:

Beziehung – Zeit - Nähe

Beziehung: Dabei geht um die Tiefe der Verbundenheit mit anderen (vgl. ebd., S. 77).

Zeit: Zeit zu schenken bedeutet eine „Aufwertung“ (ebd.), Zeit ist „Lebenszeit“ (ebd.), ist ein Nährboden für Beziehungen. So schreibt Längle:

„Nimmt man sich Zeit für etwas oder jemanden, so verdichtet sich das Leben“ (ebd.).

Nähe: Durch das Annehmen und Zulassen von Nähe entstehen Schwingungen, die Gefühle und das Erleben intensivieren (vgl. ebd., S. 78).

Reflexive Fragen dazu können sein:

Wie ist mein Leben gerade, wie fühlt es sich an?

Fühle ich mich mit meinem Leben verbunden?

Spüre ich mein Lebensgefühl?

Kann ich mich mir zuwenden und in Beziehung mit mir sein?

Kann ich mich innerlich zuwenden, vor allem wenn gerade leidvoll und schwierig ist? Kann ich trauern?

Wie geht es mir in meinen Beziehungen, fühle ich mich in ihnen aufgehoben?

Personale Fähigkeiten und Aktivitäten, die im Rahmen der zweiten Grundmotivation entwickelt werden müssen, sind:

(sich) zuwenden – trauern

Im Vordergrund dabei stehen *Gefühle* und die *Emotionen* (vgl. ebd., S. 76-79).

4.2.4 Selbstsein in Abgrenzung zu anderen: Selbstfindung – 3. Grundmotivation

Die *dritte Grundmotivation* umkreist das Thema *Selbstfindung*, bei dem es darum geht, ein Gespür für das *Eigene* zu entwickeln, denn der Mensch erlebt sein Dasein primär als „ichhaft“ (Längle 2013, S. 79) in seiner „Subjektivität“ (ebd.), seiner „Individualität“ (ebd.) und in seinem „Personsein“ (ebd.). Die Grundfrage der *dritten Grundmotivation* lautet:

„Ich bin ich – darf ich so sein?“ (ebd.)

Bei dieser Grundmotivation geht es um Identitätsfindung und um die Entwicklung eines *Selbstwertes*, „um ein selbst sein dürfen“ (ebd., s. 98), um ein zu sich Stehen-Können, für sich da sein zu können und um das Entwickeln eines Gespürs für das jeweils *Richtige* und *Stimmige* (vgl. ebd., S. 79). Als Voraussetzungen für diese Entwicklungen eines gesunden Selbst braucht der Mensch:

(Be-)Achtung – Wertschätzung – Anerkennung/Gerechtigkeit

Diese drei Aspekte haben eine herausragende Rolle für die Ich-Bildung, weshalb sie in einem eigenen Kapitel nochmals gesondert behandelt werden.

Die ersten drei Grundmotivationen bilden auch den Nährboden und sind Grundlage für die Ich-Bildung. Erst wenn diese ausreichend erfüllt sind, ist Sinnerfüllung möglich, die folglich dann der *vierten Grundmotivation* zu zuordnen ist (vgl. Längle 2014., S. 25-26).

Fragen zur dritten Grundmotivation können sein:

Kann ich zu mir stehen, mit allen meinen Schwächen?

Kann ich für mich da sein, auch in Zeiten von Schmerz und Einsamkeit?

(vgl. Längle 2016, S. 79)

„Was ist das Wesen meiner Innerlichkeit, was ist meine Identität?“ (ebd.)

„Spüre ich mein Ich? Bin ich in ihm zentriert, oder werde ich mir immer wieder fremd?“ (ebd.)

Personale Fähigkeiten und Aktivitäten der dritten Grundmotivation:

ernst nehmen – begegnen – abgrenzen – bereuen – verzeihen – einschätzen

Im Vordergrund steht die Urteilsfähigkeit und innere Resonanz, Authentizität und die Fähigkeit zur Stellungnahme (vgl. Längle 2016, S. 99).

4.2.5 Auf einen Kontext ausgerichtet sein: Sinnfindung – 4. Grundmotivation

Die *vierte* und letzte *Grundmotivation* thematisiert die Sinnzusammenhänge der Existenz. Es geht um einen sinnvollen Lebensvollzug, um die Frage, wie der Mensch in einem Kontext, in einem größeren Zusammenhang, „fruchtbar,, werden kann. Die Existenzanalyse differenziert hier zwischen dem ontologischen und dem existenziellen Sinn, die beide bereits in einem vorhergehenden Kapitel (Sinn und Werte in der Existenzanalyse) näher erörtert wurden (vgl. Längle 2016, S. 98-117). Dass Menschen wir vergängliche Wesen sind, eröffnet ihnen die Kostbarkeit des Daseins, und es inspiriert und ermutigt sie dazu, sich dem Wesentlichen im Leben zu zuwenden. Dem ableitend lautet also die Grundfrage der *vierten Grundmotivation*:

„Ich bin da – wofür ist mein Leben gut?“ (ebd., S. 98)

Neben einer ausreichend guten Verankerung in den ersten drei Grundmotivationen braucht es noch drei weitere Voraussetzungen für eine sinnerfüllte Existenz:

Tätigkeitsfeld – Strukturzusammenhang – Wert in der Zukunft (vgl. ebd., S. 119)

Tätigkeitsfeld: Es ist der Orientierungsrahmen, der eine wesentliche Bedeutung für ein Individuum hat, wenn das Tätigkeitsfeld meinen Fähigkeiten und Interessen entspricht und der Mensch sich dort gebraucht und gefordert fühlt – für sich selbst, aber auch zum Vorteil und Gewinn anderer Personen (vgl. ebd., S. 120).

Strukturzusammenhang: Strukturen geben Orientierung, Sicherheit und Motivation. Dabei geht es um ein Eingebundensein in Zusammenhänge und um ein Verstehen wichtiger „Ordnungsprinzipien“ (ebd.).

Wert in der Zukunft: Durch das eigene Handeln und Wirken soll Wertvolles entstehen. Es geht um ein Sich-Beteiligen im Rahmen der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten (vgl. ebd.). Seinen Willen auf einen Wert auszurichten, sich darauf einzulassen und hinzugeben, führt zur Erfüllung und zu einem Leben „mit innerer Zustimmung“ (ebd., S. 121).

Fragen zur vierten Grundmotivation können sein:

Was soll werden durch mich?

Was ist der Sinn, die Anfrage der Situation?

Für was möchte ich mein Leben hergeben, für was mich einsetzen? (vgl. ebd., S. 118-119)

Personale Fähigkeiten und Aktivitäten der vierten Grundmotivation

sich einlassen – handeln – Übereinstimmung schaffen mit der Situation

(vgl. Längle 2013, S. 85)

4.3 Das Prozessmodell – Personale Existenzanalyse

In Anlehnung an Längle (2013, 2016) und Kolbe (2014, 2019) stellt die *Personale Existenzanalyse* (Längle 1993a) neben den *vier Grundmotivationen* innerhalb der existenzanalytischen Theorie eine weitere wichtige Säule dar. Sie beschreibt als Modell den dialogischen Prozess der Auseinandersetzung der Person mit ihrer Welt als auch den Abstimmungsprozess mit ihrem *Ich*. Denn diese Dialogfähigkeit ist, wie bereits erwähnt, abhängig vom Ausbildungsgrad der strukturellen Verankerung und personalen Fähigkeiten des Ichs, weshalb

die *Personale Existenzanalyse* gleichzeitig auch als beratende und psychotherapeutische Methode zur Anwendung kommt. So wie in den vier Grundmotivationen die strukturelle Verankerung des *Ichs* ausführlich beschrieben wird, so finden sich in der Prozessabfolge der *Personalen Existenzanalyse* die personalen Fähigkeiten in Form von Ich-Funktionen wieder, die für eine gelungene Lebensgestaltung von wesentlicher Bedeutung sind (vgl. Kolbe 2014, S. 33-35).

Nach Längle (2016) basiert die *PEA* auf einem einfachen Verarbeitungsprinzip, das im Grunde laufend und in der täglichen Auseinandersetzung mit der Welt meist spontan abläuft. Diese Prozesse und die dialogische Verbindung mit der Person können jedoch aufgrund von belastenden (biografischen) Ereignissen oder durch Überforderung in einer Lebenssituation behindert und blockiert werden. Als Reaktion darauf kann das *Ich* in ein funktionales oder psychodynamisches Erlebens- und Verhaltensmuster verfallen, wodurch auch die Person zunehmend im Lebensvollzug verschwindet. Wenn das eintritt, fühlt sich die Person meist „fremd“ (Längle 2016, S. 125) und oder auch ein Stück weit „verloren“ und kann sich oft selbst nicht verstehen. Die *PEA* ist eine sehr grundlegende und vielseitig einsetzbare Methode, mit deren Hilfe wieder Zugang zur Person und eine Verbindung zu diesem eigenen Ursprung hergestellt werden kann. Die *PEA* dient dabei für die Bearbeitung von Erfahrungen, Gefühlen und psychodynamischen Mustern sowie Coping-Reaktionen, ebenso für die Klärung von Lebenssituationen und das Finden von stimmigen Entscheidungen (vgl. ebd., S. 124-126).

Wiederum bezugnehmend auf Längle (2016) sind die drei übergeordneten Schritte der *PEA* im dialogischen Austausch mit der Welt:

a) Eindruck – b) Stellungnahme – c) Ausdruck

Längle gliedert das Modell der *PEA* in weiterer Folge in vier methodische Schritte für die beratende und psychotherapeutische Arbeit mit Klient*innen:

Schritt 1: *PEA – 0*: inhaltliche Beschreibung der Fakten und Problemstellung

Schritt 2: *PEA – 1*: phänomenologisches Bergen des Eindrucks

Schritt 3: *PEA – 2*: Restrukturierung und Einarbeitung des Eindrucks; Herstellung eines Wertbezugs und Finden einer inneren Stellungnahme

Schritt 4: PEA – 3: Erarbeitung eines authentischen Ausdrucks und eine darauffolgende Handlung (vgl. Längle 2016, S. 126).

In Anlehnung an Kolbe (2019) und zum Abschluss dieses Kapitels werden nun noch die einzelnen *personalen Fähigkeiten* beschrieben, die in der Prozessabfolge der PEA gebraucht, gefordert, aufgebaut und eingeübt werden, sodass die methodischen Schritte der PEA letztendlich auch zur Ich-Bildung und zur Restrukturierung der Person maßgeblich beitragen. Kolbe (2019) gliedert diese personalen Fähigkeiten in insgesamt *sechs existenzielle Funktionen des Ichs*:

1. Offenes *Aufnehmen* objektiver Gegebenheiten und *Wahrnehmen* des Wesentlichen
2. Sich von dem, was ist und was sich zeigt auch *berühren zu lassen* und es zu *verstehen* und es *ernst zu nehmen*
3. Dabei *sich selbst und anderen gerecht zu werden* (persönliche Legitimierung der Einschätzung)
4. Sich zu *positionieren* und zu *entscheiden* (Stellungnahme, Wahl treffen)
5. Ins *Handeln* kommen und das zu *vollziehen*, für das man sich entschieden hat im Rahmen der eigenen Fähigkeiten und Ressourcen.
6. Sich wieder zu öffnen für neue Anfragen und Herausforderungen des Lebens (vgl. Kolbe 2019, S. 8)

4.4 Interpersonelle Voraussetzungen für die Ich-Bildung: Beachtung – Wertschätzung – Gerechtigkeit

Wie in einem vorhergehenden Kapitel bereits angesprochen, sind die *interpersonellen Voraussetzungen* für die Ich-Bildung – *Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung* durch andere Personen (Längle 2002, S. 7) – der dritten Grundmotivation zuzuordnen. Sie spielen für die Ausbildung der Ich-Strukturen, für die Selbstwert- und Identitätsentwicklung eine herausragende Rolle, weshalb sie in diesem Kapitel nochmals gesondert hervorgehoben werden sollen (vgl. ebd., S. 7-10). So internalisiert der Mensch im Laufe seiner Ich-Entwicklung Erfahrungen von *Beachtung, Wertschätzung und Gerechtigkeit* durch andere, wodurch er in der Folge Selbstachtung, einen gesunden

Selbstwert, ein Gespür für das Eigene und ein Bild zu seinem *Selbstsein* entwickeln kann. Diese grundlegenden zwischenmenschlichen Qualitäten zu erfahren und in dieser Weise auch von anderen gespiegelt zu werden, ist für den Menschen elementar (vgl. Längle 2013, S. 79-80). So schreibt Längle dazu: „Der Spiegel des anderen, der Blick durch die Brille des anderen, ist das beste Mittel das Selbstbild zu begründen“ (Längle 2002, S. 10). Dabei steht vor allem auch die Ausbildung der Ich-Strukturen – *Selbstwahrnehmung, sich selbst gerecht werden, zu sich Stellung beziehen können* – im Vordergrund (vgl. ebd.).

Die Essenz einer zwischenmenschlichen Begegnung besteht zusammengefasst von drei Erfahrungen:

Durch das Erleben von Beachtung von außen gibt sich das Individuum selbst sukzessive mehr Aufmerksamkeit und Beachtung, wodurch es seine Grenzen spüren lernt und sich ein Selbstbild entwickeln kann, das sich von anderen unterscheidet (vgl. Längle 2013, S. 80). Durch die Zuwendung von außen kann es mehr und mehr auch in die Innenwelt übernommen werden. Hierzu fasst Längle zusammen: „Von anderen gesehen zu werden, an-gesehen zu werden, legt den Grundstein für das Selbstsein-Können“ (ebd., S. 79).

Erfahrungen von Gerechtigkeit und Anerkennung sind für den „Innenbezug, vor allem als Bezugnahme zu sich selbst“ (Längle 2002, S. 10) von grundlegender Bedeutung, wodurch der Boden geschaffen wird, um sich selbst gerecht zu werden, damit zu beginnen, sich selbst ernst zu nehmen und in eine „innere Abstimmung mit dem Eigenen“ (ebd.) zu kommen (vgl. ebd.).

Die Erfahrung von Wertschätzung bedarf einer doppelten Fundierung: „in der kritischen Selbstbeurteilung und im Erspüren des Wertes des Personseins“ (ebd., S. 11). Die Selbstbeurteilung erfordert eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Erleben, den eigenen Gefühlen und Handlungen (vgl. ebd.).

Durch die Auseinandersetzung mit dem Thema dieses Kapitels wurde erneut deutlich, wie sehr alle Menschen in ihrer Entwicklung auf andere angewiesen sind, die mit wohlwollendem Blick auf sie schauen, ihnen zugewandt sind und ihnen mit Wertschätzung begegnen. So fasst es Längle mit den Worten

zusammen: „Beachtung Gerechtigkeit und Wertschätzung sind der Zündfunke, die Nahrung von außen, um die Ich-Struktur zu bilden und einen soliden Selbstwert auszubilden. Was Person von außen zukommt, bereitet den Boden, schafft ein förderliches Klima, gibt Anregung, setzt Impulse, erzeugt jenes induktive Feld, in welchem die Person die ich-bildenden Keime von außen und innen zusammentragen kann“ (Längle 2002, S. 9).

4.5 Der innere Dialog – gelebte Selbstbeziehung

Steinert spricht im Zusammenhang mit dem *Inneren Dialog* von „gelebter Selbstbeziehung“ (Steinert 2014, S. 46). Damit gemeint ist das innere Gespräch zwischen der *Person* und dem *Ich*, dem innerhalb der Existenzanalyse ein bedeutsamer Stellenwert zukommt. Im existenzanalytischen Verständnis wird die *Person* als „das in mir Sprechende“ (Steinert 2014, S. 46) verstanden, die versucht, sich durch Abstimmungsprozesse mit dem *Ich* im Leben einen Platz und Ausdruck zu verschaffen. Der *innere Dialog* ist das wesentliche Mittel für diese Auseinandersetzung, in der es notwendig ist in einem laufenden „inneren Gesprächsmodus“ (Längle 2017, S. 41) zu bleiben. Hierzu schreibt Längle:

„Die Bedeutung des Schrittes, der durch die Bezugnahme des *Ichs* auf die *Person* entsteht, ist für die EA fundamental. Denn durch die Differenz zwischen *Ich* und *Person* entsteht ein Raum, der den inneren Dialog ermöglicht“ (Längle 2014, S. 25). Im Gespräch mit dem strukturierten und lebenspraktisch orientierten *Ich* bekommt sich die *Person* auch selbst zu Gesicht und kann damit Teil der Identität werden. Hierzu schreibt Steinert: „Im Sich-gegenüber-Haben beginnt der Mensch seine Identität in dieser Welt zu suchen (3. GM) als Existierender, nicht Festgelegter, Schaffender, Freier, der über sich entscheidet und so sein Eigenes schaffen kann“ (Steinert 2014., S. 24).

Das Verhältnis von *Person* und *Ich*, wie auch für die seelische Gesundheit im Allgemeinen, hängt wesentlich von der Art und Qualität des inneren Dialoges ab, weshalb die Einführung in den *inneren Dialog* eine wichtige Aufgabe in der Existenzanalyse darstellt (vgl. ebd., S. 47).

Steinert (2014) hat anhand der *PEA* drei Einübungs-Schritte beschrieben, die sie im Sinne einer Anleitung zum Selbstgespräch durch drei Fragen formulierte, die hier noch angeführt werden sollen:

Erster Schritt (Deskription): Frage dazu: „*Sprichst du mit dir?*“ (Steinert 2014, S. 48)

Zweiter Schritt (Eindruck): Frage dazu: „*Wie sprichst du mit dir?*“ (ebd.)

Dritter Schritt (Stimmigkeit): „*Wie sprichst du GUT mit dir?*“ (ebd.)

5. Die existenzanalytische Ich-Bildungstheorie als möglicher Anknüpfungspunkt einer *existenziellen Persönlichkeitsbildung* an der Schnittstelle von Erwachsenenbildung und Psychotherapie

5.1 Grundriss einer *existenziellen Persönlichkeitsbildung* für die Erwachsenenbildung

„In der Auseinandersetzung mit dem Leben wird die Person zur Persönlichkeit.“

(Längle 2007, S. 33)

Im folgenden Kapitel möchte ich nun versuchen, die vorangegangenen Erläuterungen zur existenzanalytischen Ich-Bildung mit weiteren lebensrelevanten Themenbereichen zu ergänzen, um sie im Anschluss daran in Überlegungen zu einer *existenziellen Persönlichkeitsbildung* im Kontext von Erwachsenenbildung zusammen- und überzuführen.

Das Thema *existenzielle Zugänge in der Erwachsenenbildung* (Existenzanalyse 2/00, S. 42-46) wurde von der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE) bereits in den Jahren 1994 und 2000 im Rahmen eines existenzanalytischen Symposiums und einer Fachtagung inhaltlich aufgegriffen und diskutiert. In einem der damaligen Vorträge vertrat Helmut Dorra die These, dass die Existenzanalyse Potential für eine Erwachsenenbildung habe, (...) „die als sinn- und wertorientiertes Geschehen zur Persönlichkeitsentwicklung beiträgt, die (...) die Entwicklung personaler Kräfte, die Fähigkeit zur freien Stellungnahme und zur verantworteten Entscheidung und damit die Fähigkeit zu einer selbstbestimmten und authentischen Lebensführung“ fördern (Zeitschrift EA 2000, S. 43) und ermöglichen könnte. Auch Alfred Längle sprach bereits vor vielen Jahren in einem seiner Vorträge von einem großen Bedarf an „*zeitgemäßen Zugängen zum Leben*“ (Längle 1994, S. 4) in der postmodernen Zeit, was er unter anderem auch als Aufgabengebiet der (Erwachsenen-)Bildung verstehen würde. Dabei stellte Längle auch die Fragen

in den Raum: „*Wo kann der Mensch heute den Umgang mit der eigenen Innenwelt lernen? Wer erklärt ihm, auf was er achten soll? Wer sagt ihm, wie das Trauern geht*“ (ebd.). In diesem Zusammenhang brachte er damals schon die Grundmotivationen ins Spiel, die er als „*Säulen*“ (ebd.) sah (...) „*die den Kulturraum des Menschen*“ (ebd.) bilden und den (...) „*Boden für eine sinnvolle Führung und Gestaltung des Lebens*“ (ebd., S. 6) bilden.

Eine *existenzielle Persönlichkeitsarbeit in Kontext von Bildung* könnte Fragestellungen dieser Art wieder aufgreifen und Räume für „eine Kultur der Innerlichkeit“ (ebd.) für das Erlernen von grundlegenden Lebenskompetenzen durch Wissensvermittlung, Selbsterfahrung und der Möglichkeit eines gemeinsamen Austausches in einer (geschützten) Gruppe schaffen.

Daran anknüpfend möchte ich noch die Frage anschließen, was allgemein unter Bildung zu verstehen ist, wofür Josef Schermaier, Erziehungswissenschaftler und ehemaliger Professor der Universität Salzburg, wie folgt zitiert werden soll: „Bildung hat eine allgemein-menschliche, eine kulturspezifische und eine individuelle Komponente. Alle drei stehen in einer unauflöselichen wechselseitigen Beziehung zueinander. Die allgemein-menschliche verweist auf Menschwerdung, Humanisierung, die kulturspezifische auf mehr oder weniger gelungene Verwirklichungsmöglichkeiten des Weltumgangs und die individuelle auf die Einmaligkeit und Würde der Person. (...) Bildung ist (...) vielmehr daran zu erkennen, inwieweit es Menschen ihren individuellen Möglichkeiten entsprechend gelingt, sich in ihrer Lebenssituation als verantwortungsvoll handelnde Personen zu bewähren und zu aktualisieren“ (Schermaier 1994, S. 10-11). Anhand dieses ganzheitlichen Bildungsbegriffs wird ersichtlich, wie gut sich die Existenzanalyse mit ihrem Welt- und Menschenbild und ihren Zielsetzungen mit einer Persönlichkeitsbildung verbinden lässt, die ebenso auch im Rahmen von (Erwachsenen-)Bildung stattfinden kann und dort per Definition eine Gültigkeit besitzt. Wird umgekehrt die Frage gestellt, wie die Existenzanalyse eine *reife und authentische Persönlichkeit* beschreiben würde, wird die inhaltliche Verbindung von *Lebenskunst lernen in Kontext von Bildung* und der Existenzanalyse als Psychotherapieverfahren nochmals ersichtlich.

Im Folgenden soll der Diskurs zu *existenziellen Zugängen und Themen für die Erwachsenenbildung* aufgegriffen und mit weiterführenden Überlegungen hin zu einer *existenziellen Persönlichkeitsbildung* ergänzt werden.

5.2 Existenzanalytische Ich-Bildung als Ausgangspunkt und Grundlage für eine existenzielle Persönlichkeitsbildung

Absicht der vorangegangenen Erläuterungen zum existenzanalytischen Verständnis zur Ich-Bildung war es, herzuleiten und aufzuzeigen, dass die gezielte Förderung und Vermittlung von Ich-Stärkung auch Ausgangspunkt für ein Konzept einer existenziellen Persönlichkeitsbildung sein könnte. Die würde sich an der Schnittstelle von Erwachsenenbildung und Psychotherapie verorten. Die methodischen und theoretischen Grundlagen der Existenzanalyse, das Struktur- und Prozessmodell, die Förderung der Dialogfähigkeit und die Arbeit an Werten und Sinnthemen würden dabei ein geeignetes Grundgerüst für (Persönlichkeits-) Bildungsarbeit im Kontext von Erwachsenenbildung darstellen. So wurde in den vorhergehenden Kapiteln ausführlich und zusammenführend beschrieben, wie entscheidend ein gute strukturelle Verankerung und die Entwicklung personaler Grundfähigkeiten für den Menschen sind. Das *Struktur- und das Prozessmodell* der Existenzanalyse eignen sich meiner Ansicht nach besonders gut als Grundlage für ein Persönlichkeitsbildungskonzept, dass für die Bereiche Erwachsenenbildung, Prävention und Nachsorge zugeschnitten und adaptiert werden könnte. Auch andere Kernelemente der Existenzanalyse, wie die Einübung in den *inneren* Dialog sowie die Themenfelder *Werte* und *Sinn* könnten weitere Säulen einer *existenziellen Persönlichkeitsbildung* darstellen.

Im Unterschied zur psychotherapeutischen Arbeit soll es in einer *existenziellen Persönlichkeitsbildung* nicht um die Arbeit an Persönlichkeitspathologien, um Verarbeitungsprozesse oder um die Arbeit an biographischen Themen gehen, sondern um eine gezielte Stärkung der strukturellen Verankerung in den Grundmotivationen, in der Förderung des Selbstbezugs und grundlegender personaler Fähigkeiten sowie in der Stärkung von Wert und Sinnthemen. Eine *existenzielle Persönlichkeitsbildung* würde ein Zusammenspiel aus

Selbsterfahrungselementen, gezielter Psychoedukation und der Schaffung von (geschützten) Räumen für gegenseitigen Erfahrungsaustausch verstehen. Sie soll von einem humanistischen Bildungsverständnis getragen werden, in dem der Mensch im Mittelpunkt steht und soll Wissen und Werkzeuge für einen wertschätzenden Umgang mit sich und anderen vermitteln.

Das Zusammenführen und Verbinden von Erfahrungswissen (Selbsterfahrung) und lebenspraktischer Wissensvermittlung ermöglicht ein ganzheitliches Lernen, das den *ganzen Menschen* erfasst, sodass die Vermittlung von Lebenskompetenzen im Sinne von *zu meinem Eigenem machen*, auch ermöglicht werden kann.

Eine *existenzielle Persönlichkeitsbildung* sollte den Fokus auf die Stärken und Ressourcen herstellen und zentrale Themenstellungen des postmodernen Menschseins dabei miteinbeziehen. Hierzu möchte ich einige mir wesentlich erscheinende Bereiche anführen, wie zum Beispiel die Ermöglichung verschiedener Zugänge *zur Körperlichkeit und zum Körpererleben* über die Schulung der Körperwahrnehmung, der Atmung oder über verschiedenste Formen von Bewegung und Tanz. Ebenso sind die Bereiche Natur, die Tierwelt und Spiritualität von Bedeutung, wo es um die Stärkung von Verbundenheit, Grundvertrauen und Förderung von Beziehungs- und Empathiefähigkeit für die uns umgebende und lebenserhaltende Umwelt gehen könnte. Nicht zu vergessen sind auch die Bereiche Lebensform, Partnerschaft wie auch Sexualität, deren Auseinandersetzungsprozesse oft mit viel Unsicherheit und Orientierungslosigkeit begleitet sind. Aber auch die digitale Welt und Social Media sind inzwischen ein wichtiger Bestandteil der postmodernen Lebenswelt geworden, weshalb auch diese auf keinen Fall ausgespart werden sollten.

Diese erweiterten Themenfelder und Zugänge für eine *existenzielle Persönlichkeitsbildung* möchte ich nun im folgenden Kapitel kurz ausführen und erste skizzenhafte Überlegungen dazu anstellen.

7. Weitere Themenbereiche für eine existenzielle Persönlichkeitsbildung

6.1 Psychoedukation und Grundlagen der Selbstfürsorge

Das Grundlagenwissen und die Grundfähigkeiten zur Selbstfürsorge sind wesentliche Teile von Lebenskompetenz. Hierzu könnten das Wissen um persönliche Kraftquellen und Ressourcen wie auch ein persönlicher Notfallkoffer gehören, die als Werkzeuge für Krisen und Zeiten seelischer Belastung zur Verfügung stehen und gleichzeitig Sicherheit, Halt und Orientierung vermitteln können. Leitfragen dazu können sein: Was stärkt mich? Was tröstet mich? Wann brauche ich Hilfe und wo finde ich sie?

Wissen zur Selbstfürsorge würde auch die Schlafhygiene, die Themen Bewegung und gesunde Ernährung oder den Sinn einer haltgebenden Tagesstruktur und förderliche Alltagsrituale miteinschließen. Darüber hinaus können auch stabilisierende Elemente und imaginative Verfahren aus der Traumatherapie miteinbezogen werden, wie beispielsweise ein persönlicher *Geborgenheitsort* und ein *inneres Ressourcenteam*, die *Lichtstromübung* oder der *innere Beobachter* zur Stärkung der Abgrenzungs- und Distanzierungsfähigkeit. Letztendlich fördern diese die Selbstbeziehung des Menschen und stärken ihn darüber hinaus in seiner Selbstermächtigung im Allgemeinen. Zum Thema *Psychohygiene und Selbstfürsorge* könnten sicherlich noch eine Vielzahl anderer Zugänge und Methoden angeführt werden, was jedoch den Rahmen dieser Arbeit übersteigen würde.

6.2 Existenzanalyse und Körper

Das Verständnis und der Umgang in Bezug auf Körper und Leiblichkeit sind immer in den jeweiligen kulturgeschichtlichen Kontext eingebettet und haben damit neben der individuellen Ebene immer auch eine politische Dimension. Die letzten Jahrhunderte zeigen eine Körpergeschichte, die von Abspaltungs- und Entfremdungsprozessen gekennzeichnet ist und die durch Wissenschaft und moderne Medizin letztendlich in ein technisch-maschinelles Körperverständnis

mündete (vgl. Angermayr 2022, S. 6-7). Damit verbunden ist auch die Art und Weise, welche kulturellen und individuellen Einstellungen Menschen zu ihrem Körper haben und wie sie mit ihm in Beziehung stehen. Im postmodernen Zeitgeist ist die oberste Prämisse, über einen funktionsfähigen Körper, einen Gebrauchs- und Kultgegenstand zugleich (vgl. ebd., S. 6) zu verfügen, der mit der Vorstellung von körperlicher Fitness und jugendlicher Vitalität und Selbstoptimierung einhergeht. Das kann negative Folgen auf die Körperbeziehung, auf das Körpererleben, auf Selbstwahrnehmung, Selbstbild sowie Selbstwert und damit auch auf die psychische Gesundheit haben.

Auch in der Psychotherapie wurden alte körperpsychotherapeutische Ansätze, die, wenn überhaupt, immer eine Nebenrolle spielten, wieder aufgegriffen und in Form neuer Konzepte weiterentwickelt. Speziell in der Traumatherapie haben sich achtsamkeitsbasierte Körpertherapien bewährt und etabliert. Auch die Existenzanalyse konnte leiblich-personale Zugänge und Verfahren für sich entwickeln, beispielsweise im Bereich der Psychosomatik durch Renate Bukovski (Bukovski 2009), oder auch das „existenzielle Grounding“ (Angermayr 2014), in dem das leibphänomenologische Verständnis und die „körperleiblichen Grundbewegungen“ (Angermayr 2022, S. 4) zusammengeführt werden. Eine Psychotherapie ohne Miteinbezug des Körpers sieht Angermayr als nicht mehr zeitgemäß (vgl. ebd., S. 6), denn „das Leibliche ist der absolute Ort“ (ebd., S. 4). Hierzu erläutert Angermayr: „Das Körperleibliche ist personal durchdrungen. Darum braucht es die Einübung ins Leib Sein, in die Natur, die ich bin“ (ebd., S. 6), wodurch Lebendigkeit, Selbstentfaltung, Selbstannahme, das Selbstsein, die Resonanz- und Schwingungsfähigkeit und die dialogische Verbundenheit mit sich selbst und der Welt gestärkt und gefördert werden. Zudem zeigt Angermayr auch auf, wie sich existenzanalytische Körperarbeit gut mit der Strukturarbeit an den Grundmotivationen und mit einem prozesshaften Arbeiten entlang der PEA verbinden lässt. In der existenzanalytischen Körperarbeit geht es primär darum, eine achtsame Körperwahrnehmung zu entwickeln, zu lernen, die „körperleibliche Resonanz im Hier und Jetzt zu spüren“ (ebd., S. 10) und dadurch mit dem Körper (mehr) in eine Verbindung und in einen dialogischen Austausch zu kommen. Anknüpfend daran, könnte

sich existenzanalytische Körperarbeit möglicherweise auch für eine *Persönlichkeitsbildung* im Rahmen von Erwachsenenbildung als wertvoller Zugang und als eine erfahrungsorientierte Form des Lernens bewähren und etablieren.

6.3 Existenzanalyse im Kontext von Natur

Mit Blick auf den Klimawandel als ökologisch-existenzielle Krise sollte das Verhältnis zur Natur ein wichtiger Baustein eines zeitgemäßen Persönlichkeitsbildungskonzepts sein, da die Arbeit an einem Bewusstseinswandel für die Bewältigung dieser Krise von erheblicher Bedeutung sein wird. Gleichsam wie der Körper hat das Naturthema, neben individuellen und kulturellen Aspekten, auch eine politische Dimension. So können sich positive Naturerfahrungen und eine bewusste Beziehung zu ihr förderlich im Sinne eines achtsamen Umgangs mit der Natur und ihren Ressourcen oder auf eine (aktivere) Beteiligung am politischen Diskurs auswirken.

Bezugnehmend auf die Masterarbeit von Werner Kapferer (Kapferer 2008) wurde bereits seit dem 18. Jahrhundert die Bedeutung der Naturbeziehung für die Persönlichkeitsentwicklung des Menschen hervorgehoben (vgl. ebd., S. 15). Diesbezüglich führt Kapferer auch zeitgenössische empirische Studien unter Jugendlichen an die aufzeigen, dass zwar auf rationaler Ebene eine Verbindung und Abhängigkeit zur Natur gesehen wird, bei genauerer Betrachtung jedoch Entfremdungsprozesse durch fehlende Naturerfahrungen festzustellen sind. Gleichzeitig besteht ein tiefer Beziehungswunsch zur Natur, der wesentlich in uns angelegt ist und der oft aufgrund von Lebens- und Sozialisationsbedingungen nicht ausgelebt werden kann (vgl. ebd., S. 14). Mit Verweis auf Untersuchungen bemerkt Kapferer weiter, dass sich die potentielle Heilkraft, welche die Natur in vielerlei Hinsicht zu bieten hat, nur dann zur Wirkkraft und Entfaltung kommen kann, wenn eine Beziehungsaufnahme mit ihr stattgefunden hat. Die Beziehung zur Natur kann nur durch persönliche Erfahrungen entstehen (ebd., S. 14-15), was bedeutet, dass es vielleicht auch neue Zugänge und Möglichkeiten sowie mehr Wissen darüber braucht. Die

Existenzanalyse bietet aufgrund ihrer dialogisch-phänomenologischen Ausrichtung einen idealen Anknüpfungspunkt für Seinserfahrungen und persönliche Entwicklungsprozesse mit und in der Natur (vgl. ebd., S. 2). Naturerfahrungen im Rahmen einer *existenziellen Persönlichkeitsbildung* sollte in ihrer Ausrichtung nicht erlebnisorientiert oder (psycho-)therapeutisch orientiert verstanden werden, sondern der Fokus sollte auf der Beziehungsebene und in den verschiedenen Möglichkeiten von Beziehungsaufnahme und Seinserfahrungen mit und in der Natur liegen, sowie in der Erfahrung ihrer Potentialität als heilsamer Ort. Beispielhaft dazu führt Kapferer die „Wahrnehmung für lebendige Prozesse“ (...) und die „Natur als Spiegel der Seele“ (ebd., S. 16) an, wodurch sich Menschen ihrer „innerseelischen und zwischenmenschlichen Prozesse“ (ebd.) bewusster werden können. Auf der Ebene der Seinserfahrungen bietet die Natur eine breite Palette an Möglichkeiten, Erfahrungsebenen und -qualitäten. Da wir selbst Natur sind, kann sie uns ein Gefühl von Geborgenheit und Schutz vermitteln, was wiederum das Grundvertrauen in den Seinsgrund stärkt (vgl. ebd., S. 17).

6.4 Existenzanalytische Zugänge zu Spiritualität und Achtsamkeit

Spiritualität in allen seinen Formen und Zugängen ist für viele Menschen Kraftquelle und ein zentraler lebensweltlicher Bezugspunkt, durch den sie eine innere Verankerung und Halt im Leben erfahren. Spiritualität kann ein Alltagsbegleiter und Hilfe bei der Bewältigung und Einordnung belastender oder traumatischer Lebensereignisse sein. Spirituelle Themen sind tief mit dem Menschsein verbunden, „(...) spirituelles Sein gründet mitten im Leben“ (Nindl 2011, S. 4). Aus einer existenzanalytischen Haltung heraus geht es dabei grundlegend darum, „achtsam wahrzunehmen, was mir begegnet und damit in Beziehung zu treten (...) und um ein „achtsames Wahrnehmen und Offensein mit allen Sinnen für das was ist (...). Ich mache die Erfahrung, mehr in meinem Sehen in meinem Hören, in meinem Denken in Verbindung zu sein.“ (ebd.). Diese Definitionen beschreiben im Grunde das phänomenologische Wahrnehmen und die dialogische Offenheit der inneren und äußeren Welt

gegenüber, eine Kernhaltung und -fähigkeit aus Sicht der Existenzanalyse. Der Weg zu ihr führt durch Stille, Innehalten, Selbstgespräche (innerer Dialog) und durch verschiedenste Formen bewussten Atmens, der Achtsamkeit und der Meditation, durch die sie herbeigeführt und unterstützt werden können. Spiritualität, Achtsamkeit und Meditation sollten auch ein fester Bestandteil einer existenziellen Persönlichkeitsbildung sein.

Im Buddhismus hat die Achtsamkeitspraxis bereits eine jahrtausendealte Tradition, und praktisch alle großen Weltreligionen entwickelten spirituelle Übungswege für sich, wie beispielsweise die Kontemplation (Christentum), den Zen (Buddhismus) oder auch das Yoga (Hinduismus). Auch Atemmeditationen verschiedenster Art konnten sich kulturübergreifend verankern (ebd. Bukovski 2013, S. 4). Meditation und Achtsamkeit müssen nicht zwingend in einem religiösen Kontext stattfinden und inzwischen hat auch die Psychotherapie moderne Formen achtsamkeitsbasierter Verfahren entwickelt, die sich als wertvolle Zugänge und Instrumente bewähren konnten. Im Rahmen der Existenzanalyse widmete sich Renate Bukovski ausführlich dieser Thematik, auf die nun im Folgenden weiter eingegangen werden soll.

Als eine wesentliche Kernaussage bemerkt Bukovski zum Thema Achtsamkeit und Meditation, dass diese nachweislich zur Ichstruktur-Stärkung beitragen und „zur verstärkten Fähigkeit führen, sich selbst, seine Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Zustände immer besser zu registrieren und regulieren (...)“ (ebd., S. 6). Damit wird ein Ausstieg aus psychodynamischen Mustern unterstützt, wodurch wiederum ein personaler Umgang im Existenzvollzug ermöglicht wird (ebd.). Achtsamkeit und Meditation fördert die Arbeit mit der PEA „in allen Schritten“ (ebd., S. 15) und unterstützt die Erfahrung in allen Grundmotivationen, im Seinsgrund und Grundwert, in der Würdigung des Personseins und im Sinn des Lebens. Achtsamkeit fördert die phänomenologische Offenheit, die Selbstannahme und die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung. Bukovski weist jedoch dezidiert darauf hin, dass eine Meditationspraxis bei schwacher Ich Struktur die Gefahr einer Verstärkung und Fixierung von Persönlichkeitspathologien in sich birgt und somit eine psychotherapeutische Bearbeitung auch nicht ersetzen kann. Vielmehr lassen

sich, vor allem im neurotischen Störungsbereich, Achtsamkeitspraxis und Psychotherapie gut miteinander verbinden, da auftauchende Erfahrungen und Zustände einem Verarbeitungsprozess zugeführt werden können (ebd., S. 16). Zahlreiche Studien belegen die positiven Auswirkungen von Achtsamkeit und Meditation auf das Immunsystem und auf unsere körperliche und psychische Gesundheit. Werden sie in einem spirituellen Rahmen als „salutogenetisch-orientierter Lebensweg“ (ebd., S. 7) gelebt, haben sie nicht nur positive Auswirkungen auf die praktizierende Person selbst, sondern vor allem durch die Erfahrung von Mitgefühl und Barmherzigkeit auch auf andere (ebd., S. 7). Das Vermitteln von Meditations- und Achtsamkeitspraktiken als eine kulturelle Praxis der Persönlichkeitsentwicklung im Kontext von Bildung könnte sich gerade in einer Zeit von Egoismen, permanenten Ablenkungen, der Beschleunigung und Verdichtung der Alltagswelt als brauchbares Werkzeug für eine gute Selbstbeziehung und einen personalen Lebensvollzug, für die psychische Gesundheit und letztendlich auch für unser soziales Miteinander erweisen.

6.5 Sexualität, Partnerschaft und Lebenskonzepte

Die Existenzanalyse betont den Menschen als Gestalter des Lebens im Sinne von existenzieller Selbstverwirklichung, wo die innere und äußere Ausrichtung in einer *authentischen und selbstbestimmten Lebensführung* besteht. Die Vielfalt an Möglichkeiten und Optionen in der postmodernen Gesellschaft im Hinblick auf Lebenskonzepte, Partnerschafts-, Familienformen wie auch das komplexe Thema Lebensbalance und Sinnfindung in der Arbeitswelt stellt Menschen in ihren Entscheidungen und im (täglichen) Lebensvollzug vor große Herausforderungen. Auch hier bräuchte es ein Grundlagenwissen zu kulturell-gesellschaftlichen Rahmenbedingungen von Liebe, Partnerschaft, Freundschaft und Sexualität, und damit verbunden auch Räume und Möglichkeiten für die persönliche Auseinandersetzung zu diesen Themen mit sich selbst und anderen. Diese könnten im Rahmen einer existenziellen Persönlichkeitsbildung gezielt gefördert, geschaffen und integriert werden. Hier könnte sich beispielsweise die *personale Existenzanalyse* als methodisch geeignetes

Gerüst und als Werkzeug für die Auseinandersetzung mit diesen Themen erweisen und sie kann auch Hilfe im Entscheidungsfindungsprozess und in der Absicht sein, dadurch zu einer personal-authentischen Stellungnahme zu kommen.

6.6 Existenzanalyse und Medienbildung

Ein Persönlichkeitsbildungskonzept ohne Miteinbezug von Medien und Social Media wäre wohl nicht mehr zeitgemäß, denn für viele Menschen sind sie ein wesentlicher Teil ihrer Alltags- und Lebensrealität. Längle äußert sich in Bezug auf die möglichen Auswirkungen von sozialen Netzwerken kritisch und besorgt, in dem er in diesem Zusammenhang auch von einer „kognitiven Zerfaserung“ (...) spricht, die „Menschen zunehmend die Erfahrung nimmt, mit dem, was sie tun, auch etwas Sinnvolles und Wertvolles bewirken zu können“ (Längle 2016, S. 5). Gerade in Zeiten einer immensen Medienflut, Fake News und künstlicher Intelligenz müsste Medienkompetenz auf einer umfassenden Ebene mit allen Facetten und Aspekten ein zentraler Teil von *Lebensbildung und Lebenskompetenz* sein. Dieses breite Spektrum von Medienbildung würde von der Überprüfung von Informationsquellen über die Vermittlung von Wissen und Werkzeugen für die eigene Stellungnahmen, für die Meinungsbildung bis hin zu Räumen für eine Auseinandersetzung mit eigenen Wertvorstellungen und den zugrunde liegenden Welt- und Menschenbildern, aber auch die Vermittlung von Wissen und Werkzeuge für eigene Stellungnahmen und für Meinungsbildung reichen, wofür sich die PEA als überaus brauchbares Instrument erweisen könnte.

Ein wichtiger Teilbereich einer ganzheitlichen Medienbildung wären auch psychohygienische Aspekte, die als negative psychische und soziale Folgeerscheinungen eines übermäßigen und schädlichen Medienkonsums auftreten können und die durch eine gezielte Psychoedukation reflektiert, verändert oder auch präventiv verhindert werden könnten. Die rasante Entwicklung von Medientechnologien erfordert die Notwendigkeit, dass auch die Medienkompetenz selbstverständlicher Teil eines Bildungsverständnisses wird, der eine ähnliche Bedeutung beigemessen werden kann wie etwa der

Vermittlung von Grundlagenwissen zu Rechtschreibung, Biologie, Geographie und Geschichte oder dem Erlernen von mathematischen Kompetenzen.

7. Die Existenzskala als Screening-Instrument an der Schnittstelle von *Erwachsenenbildung* und *Psychotherapie*

Die Existenzskala (ESK) wurde als „Screening Instrument“ (ESK Manual 2000, S. 18) und Persönlichkeitstest innerhalb der Existenzanalyse entwickelt. Die Testergebnisse geben Auskunft darüber, wie gut eine Person ihre personal-existenziellen Fähigkeiten im Umgang mit sich und der Welt entwickelt hat. Dies beinhaltet die Ausgereiftheit und den Grad der Kompetenzen zur Lebensgestaltung im Sinne einer existenziellen Selbstverwirklichung, von personalen Ressourcen wie auch strukturellen Schwächen und persönlichkeitsbedingten Anlagen. Darüber hinaus können auch Hinweise und Anhaltspunkte über das Vorliegen seelischer Störungen und von Blockaden, die erschwerende und hinderliche Auswirkungen auf den Lebensvollzug haben, abgeleitet werden. Dieses Testverfahren ist zeitlich überaus ökonomisch konzipiert und kann in verschiedensten Bereichen, beispielsweise in der Psychotherapie und Gesundheitspsychologie, aber auch in der Pädagogik und Erwachsenenbildung als diagnostisches Hilfsmittel, zur Prophylaxe wie auch zu Forschungszwecken, eingesetzt werden. Die Existenzskala eignet sich für die Arbeit im Einzelsetting sowie für den Einsatz in Gruppen (vgl. ebd., S. 17-20). Die ESK ist ein Selbsteinschätzungsfragebogen, lediglich die Auswertung und Interpretation wird von einer*/einem Psychotherapeut*in, Psycholog*in oder Berater*in vorgenommen.

Die ESK würde sich als Screening-Instrument im Kontext einer *existenziellen Persönlichkeitsbildung*, die an der Schnittstelle von Erwachsenenbildung und Psychotherapie operiert, geradezu anbieten. So könnte sie bereits im Vorfeld als auch im Entwicklungsverlauf eine Orientierung hinsichtlich der Einschätzung, welcher Rahmen und welche Form professioneller Hilfestellung für die jeweilige Person geeignet und sinnvoll erscheint, geben. Abschließend und passend hierzu findet sich auch im Testmanual der ESK folgende Anmerkung: „Die ESK kann (...) als diagnostisches Hilfsmittel dienen zur Auffindung gezielter, die Persönlichkeitsentwicklung fördernder Angebote wie Schulung der Wahrnehmung (...), der Emotion (...), Reflexion der

Entscheidungsfähigkeit (...) und der Verantwortlichkeit (...). Durch solche gezielten Förderungen wird die seelische Belastbarkeit erhöht und eine prophylaktische Schutzwirkung vor seelischen Störungen erreicht“ (ebd., S. 35-36).

8. Resümee und Ausblick: Eine *existenzielle Persönlichkeitsbildung* zur Schaffung von Bildungs- und Begegnungsräumen

„In erster Linie ist es die Psychotherapie mit ihren Seminar- und Gruppenangeboten, die die Pflege des Umgangs mit sich selbst lehrt. Dafür besteht tatsächlich ein echter Bedarf, und es herrscht eine große Not und Einsamkeit der meisten Menschen in ihrer Innerlichkeit vor.“

(Längle 1994, S. 6)

Wie in der Einleitung angesprochen, beschäftigt mich das Thema Persönlichkeitsbildung schon über viele Jahre in denen ich versucht habe, mich über verschiedenste Blickwinkel und Disziplinen mit diesem Bereich auseinanderzusetzen. Inzwischen ist die Überzeugung in mir gereift, dass *Persönlichkeitsbildung* für jeden einzelnen Menschen wie auch für uns als Gesellschaft ein wichtiges Zukunftsthema darstellt. Lebensgestaltung und Alltagsbewältigung in postmodernen Gesellschaften ist mit komplexen und oft auch widersprüchlichen Anforderungen verbunden, was personale Grundkompetenzen und ein gewisses Maß an psychischer Flexibilität und Widerstandskraft voraussetzt. Dafür braucht es vermehrt Angebote und Räume, in denen Psychoedukation, Austausch und persönliche Weiterentwicklung mit möglichst vielseitigen Ansätzen und Zugängen stattfinden kann. Das ist die zugrunde liegende Kernthese dieser Abschlussarbeit in der versucht wurde, einzelne zentrale Bausteine existenzanalytischer Theoriebildung in ein Persönlichkeitsbildungskonzept überzuführen. Für mich im Vordergrund stand dabei das Ansinnen, existenzanalytische Zugänge damit möglicherweise verstärkt auch im Feld der Erwachsenenbildung, wie auch in den Bereichen Prävention und Nachsorge, einsetzen zu können. Eine weitere Annahme war auch, dass sich das existenzanalytische Theorie- und Methodengerüst auch gut eignen könnte für die Arbeit mit Gruppen im Kontext von Persönlichkeitsbildung. Dadurch könnte sich auch der Radius der Zielgruppen erweitern, in dem niederschwellige Angebote einen noch breiteren Zugang zur Existenzanalyse ermöglichen könnten.

Zur Heranführung an das Thema wurden zu Beginn dieser Arbeit einige wesentliche Aspekte von Persönlichkeitsbildung auf einer individuellen, gesellschaftlichen und bildungspolitischen Ebene durchleuchtet.

In einem nächsten Schritt wurden entwicklungspsychologische Aspekte menschlichen Wachstums aus Sicht der Existenzanalyse anhand der Begriffe *Werden*, *Entwicklung* und *personale Reife* beschrieben und aufgezeigt. Dabei zeigte sich die bedeutsame Rolle des *Ichs* als Handlungs- und Steuerungsinstanz des Menschen und als der Dreh- und Angelpunkt im Umgang mit sich und der Welt. Dem folgend bildete die Ich-Bildungstheorie einen weiteren Schwerpunkt. Diese wurde anhand der *vier Grundmotivationen*, den *interpersonellen Voraussetzungen* für die Ich-Bildung und der *Personalen Existenzanalyse* als methodisches und theoretisches Grundgerüst dargelegt. Das existenzanalytische Verständnis zu den Themenkomplexen *Sinn* und *Werte* wurde in den Überlegungen ebenso miteinbezogen, da diese als Orientierungshilfen und Leitfaden für ein gelingendes und stimmiges Leben gelten und deshalb in einem existenziellen Persönlichkeitsbildungskonzept nicht fehlen sollten.

In einem nächsten Schritt wurden noch weitere Themenkomplexe angerissen, die aufgrund ihrer existenziellen Bedeutung und Lebensrelevanz wichtige ergänzende Zugänge und Bausteine für ein Persönlichkeitsbildungskonzept darstellen könnten. Diese Themen waren Körper und Natur, Achtsamkeit und Spiritualität, Psychoedukation und Selbstfürsorge, Lebensformen und Sexualität wie auch der Bereich Medienbildung, die dabei exemplarisch herausgegriffen und ein erster existenzanalytischer Zugang dazu hergestellt wurde. Hierzu hätten noch weitere wertvolle Zugänge und Ansätze für die persönliche Weiterentwicklung und seelische Gesundheit angesprochen werden können wie die Bereiche Musik, Kreativität oder auch die Tierwelt, die ich hierzu noch beispielhaft anführen möchte.

Im Zuge dieser breiten Auseinandersetzungen wurde für mich die Lebensnähe, die interdisziplinäre Offenheit und fachliche Anschlussfähigkeit der Existenzanalyse zu anderen Disziplinen und Themenfeldern besonders sichtbar und anschaulich. Unter dem Titel „*Lebenskunst lernen*“ könnte eine

existenzielle Persönlichkeitsbildung für unterschiedliche Zielgruppen, je nach Bedarf mit unterschiedlichen Schwerpunkten, Ausrichtungen und Formaten aufbereitet werden, ob als Curriculum, Jahresgruppe oder auch in Form von Wochenend- oder Tagesseminaren. Eine existenzielle Persönlichkeitsbildung wäre aus meiner Sicht an der Schnittstelle zwischen Erwachsenenbildung und Psychotherapie zu verorten, weshalb sich hier der Einsatz der *Existenzskala als diagnostisches Instrument* geradezu anbieten würde. Die fachgerechte Auswertung dieses Selbsteinschätzungsfragebogens kann hier als Entscheidungs- und Orientierungshilfe wichtige Hinweise zur strukturellen Verankerung und zum Entwicklungsgrad der personalen Grundfähigkeiten geben, um ein passendes und bedarfsgerechtes Setting für die jeweilige Person eruieren und festlegen zu können.

Die übergeordneten Schwerpunkte und Ziele eines existenziellen Persönlichkeitsbildungskonzepts liegen in der Stärkung der Ich-Strukturen und der personalen Grundfähigkeiten, in der Förderung der Beziehungsfähigkeit zu sich selbst und zu anderen. In Abgrenzung zur Psychotherapie würde eine existenzielle Persönlichkeitsbildung auf inhaltlicher und methodischer Ebene auf Wissensvermittlung, Psychoedukation und auf Möglichkeiten zur Selbsterfahrung mit klarem Fokus auf die Ressourcenbildung und Ich-Stärkung ausgerichtet sein. Im Sinne einer „*Kultur der Innerlichkeit*“ (Längle 1994, S. 6) könnte darüber hinaus ein geschützter Rahmen für die Begegnung und den Austausch mit anderen geschaffen werden. Gleichzeitig bietet es die Möglichkeit, die zwischenmenschlichen (interpersonellen) Voraussetzungen für eine gesunde Ich-Entwicklung – Achtung, Wertschätzung und Anerkennung – im Austausch und Miteinander mit den anderen unmittelbar zu erfahren und einzuüben. Auch das Gefühl von Zugehörigkeit und dem Eingebettet-Sein in eine Gruppe kann unter dem verbreiteten Phänomen der Einsamkeit eine überaus nährnde und heilsame Erfahrung sein. Gerade im Zusammenhang mit diesen Aspekten würde ich großes Potential in der existenzanalytischen Arbeit mit Gruppen im Kontext von Erwachsenenbildung sehen. Vieles deutet auch darauf hin, dass das Interesse an psychischer und mentaler Gesundheit, vor allem bei jungen Erwachsenen, stark zunimmt. Dies entspricht auch den

Erfahrungen aus meiner therapeutischen Praxis. Vor diesem Hintergrund ist in mir die Idee gereift, eine existenzanalytische Jahresgruppe für junge Erwachsene mit Schwerpunkt auf Persönlichkeitsbildung und Psychoedukation anzubieten, wofür mir diese Abschlussarbeit als Grundlage dienen soll.

Diese Arbeit abschließen möchte ich mit den *vier Lebensfragen* des Benediktinermönchs, spirituellen Lehrers und Psychologen David Steindl-Rast, die dieser 2012 in einem Interview mit den Salzburger Nachrichten formulierte. Diese vier Lebensfragen teilte Steindl-Rast den vier großen Lebensabschnitten zu, die ich hier noch als gedanklichen Leitfaden mitgeben möchte:

In der Zeit der Jugend und des Lebens-Frühlings sollten wir uns jeden Morgen auf's Neue der Frage stellen:

„*Wonach sehnen wir uns?*“ (Steindl-Rast, 2012)

Die Lebensmitte, die Zeit des Sommers, in der wir vielen Herausforderungen, Pflichten und Ansprüchen ausgesetzt sind, könnte die leitende Frage sein:

„*Wie können wir überstehen?*“ (ebd.)

Die „Lebensreife“ (ebd.), die Herbstzeit des Lebens verbindet Steindl-Rast mit der Frage:

„*Woran reifen wir?*“ (ebd.)

In der letzten Lebensphase sind wir aufgefordert langsam vom Leben Abschied zu nehmen. Hierbei kann uns die letzte der *vier Lebensfragen* noch eine Stütze und Begleiter sein:

„*Was tröstet uns?*“ (ebd.)

9. Literaturverzeichnis:

- Alheit, Peter; Von Felden, Heide** (Hrsg.) (2009): *Lebenslanges Lernen und erziehungswissenschaftliche Biographieforschung. Konzepte und Forschung im europäischen Diskurs*. VS Verlag für Sozialwissenschaften
- Angermayr, Markus** (2022): *Existenzanalyse mit dem Körper – Ereignis und Anverwandlung. Existenzielles Grounding als existenzanalytisch-körperpsychotherapeutischer Zugang*. In: *Existenzanalyse* 1/2022/39, S. 4-13
- Biberich, Roman; Szklenar, Andrea** (2014): *Ein existenzanalytischer Beitrag zur Entwicklungspsychologie*. In: *Existenzanalyse* 31/2/2014, S. 120-125
- Bonnacker-Prinz, Gabriele** (2000): *Methodische Möglichkeiten „existentiell-beteiligter“ Bildungsarbeit*. In: *Existenzanalyse* 2/00, S. 43
- Bukovsi, Renate** (2013): *Gesund durch Meditation?* Vortrag Herbstsymposium GLE 2013.
In:file:///C:/Users/gernot.reitmaier/Downloads/Vortrag_Gesund_durch_Meditation_Gold egg_2013.pdf
- Dorra, Helmut** (2000): *Erwachsenenbildung als Persönlichkeitsentwicklung*. In: *Existenzanalyse* 2/00, S. 43
- Frankl, Viktor** (2005): *Ärztliche Seelsorge-Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Zehn Thesen über die Person*. 6. Auflage. Wien: dtv Verlag
- Gahleitner, Silke, Brigitta; Hahn, Gernot** (2012) (Hrsg.): *Übergänge gestalten – Lebenskrisen begleiten*. Klinische Sozialarbeit. Beiträge zur psychosozialen Praxis und Forschung 4. Bonn: Psychiatrie Verlag
- Kapferer, Werner** (2008): *Therapeutisches Arbeiten in und mit der Natur auf dem Hintergrund der Existenzanalyse*. In:
https://www.existenzanalyse.org/bibliothek/?fwp_kategorie=abschlussarbeiten&fwp_autor=kapferer-werner&fwp_erscheinungsjahr=2008
- Karner, Petra; Brandstetter, Erika** (2023): *Traumatherapie in der humanistischen Körperpsychotherapie mit Schwerpunkt Stabilisierung*. Skriptum. Wien: 2023
Psychotherapie. In: *Existenzanalyse* 3/2/2018, S. 44-53
- Kolbe, Christoph** (2014): *Person und Struktur. Menschsein im Spannungsfeld von Freiheit und Gebundenheit*. In: *Existenzanalyse* 31/2/2014, S. 32-40

Kolbe, Christoph (2019): *Person – ICH – Selbst. Klärungen sowie existenzanalytische Anmerkungen zur Ich-Struktur*. In: Existenzanalyse 36/2/2019, S. 4-11

Kriz Jürgen (2018): *Entwicklung und Wachstum im Verständnis humanistischer*

Längle, Alfried (1994): *Lebenskultur – Kulturleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen*. In: Bulletin 11. Jahrgang, Nummer 1/94, S. 3-8

Längle, Alfried (2002): *Die grandiose Einsamkeit. Narzißmus als anthropologisch-existentialles Phänomen*. In: Existenzanalyse 19/2+3/2002, S. 12-24

Längle, Alfried (2005): *Persönlichkeitsstörungen und Traumagenese. Existenzanalyse traumabedingter Persönlichkeitsstörungen*. In: Existenzanalyse 22/2/2005, S. 4-18

Längle, Alfried (2009): *Sinn – Bedürfnis, Notwendigkeit oder Auftrag?* In: Existenzanalyse 26/1/2009, S. 89

Längle, Alfried (2011): *Erfüllte Existenz. Entwicklung, Anwendung und Konzepte der Existenzanalyse*. Wien: Facultas Verlag

Längle, Alfried (2013): *Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen*. Wien: Facultas Verlag

Längle, Alfried (2014): *Lernskriptum zur Existenzanalyse (Logotherapie), Vierte Grundmotivation, Vollzug der Existenz*. 4. Auflage. Wien: GLE International - Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

Längle, Alfried (2014): *Sinnvoll leben. Eine praktische Anleitung der Logotherapie*. 3. Auflage. Salzburg: Residenz Verlag

Längle, Alfried (2014): *Die Aktualisierung der Person. Existenzanalytische Beiträge zur Personierung der Existenz*. In: Existenzanalyse 31/2/2014, S. 16-26

Längle, Alfried (2014): *Phasen im Erwachsenenleben? Entwicklung und Werden jenseits der Determination*. In: bso-Berufsverband für Coaching, Supervision und Organisationsberatung Schweiz-Journal 2, S. 6-10. In: <https://laengle.info/userfile/doc/Lebensphasen-u-Entwicklung-2014-publ-.pdf>

Längle, Alfried (2016): *Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie*. Wien: Facultas Verlag

Längle, Alfried (2017): *Person-zentriert. Zur Personierung der Existenz – eine „Außensicht“*. In: Existenzanalyse 34/1/2017, S. 39-46

Längle, Alfred (2018): *Das Sein ist im Werden. Entwicklung im existentiellen Paradigma*. In: Existenzanalyse 35/2/2018, S. 31-43

Längle, Silvia; Barbara, Gawel (Hrsg.) (2016): *Themen der Existenz – Existenz in Themen. Ein Lesebuch zur Existenzanalyse*. Wien: Facultas Verlag

Lerch, Sebastian (2010): *Lebenskunst lernen? Lebenslanges Lernen aus subjektwissenschaftlicher Sicht*. Bielefeld: Bertelsmann Verlag

Nindl, Anton (2011): *Spiritualität und Intimität des Herzens. Eine Einstimmung*. In: Existenzanalyse 28/2/2011, S. 4-5

Reitmaier, Alexandra (2011): *Individuelle Lebensgestaltung und Lebensbewältigung als Bildungsprozess in der Transformationsgesellschaft*. Diplomarbeit: Universität Innsbruck

Schermaier, Josef (1994): *Was ist Bildung? Versuch einer phänomenologischen Annäherung an einen umstrittenen Begriff*. In: Bulletin 11. Jahrgang, Nummer 1/94, S. 9-11

Schubert, Franz-Christian, Busch, Herbert (Hrsg.) (2009): *Lebensorientierung und Beratung. Sinnfindung und weltanschauliche Orientierungskonflikte in der (Post-)Moderne*. Schriften des Fachbereichs Sozialwissenschaften an der Hochschule Niederrhein Mönchengladbach. Band 39. 2. Auflage. Mönchengladbach: Dekan des Fachbereichs Sozialwesen

Steindl-Rast, David (2012): *Vier Lebensalter und vier Fragen: Von der Sehnsucht bis zur Tröstung*. Salzburger Nachrichten, 24. Jänner 2012, S. 11.

In: https://www.bibliothek-david-steindl-rast.ch/images/03_archiv/texte/ueber/2012/vier_lebensalter_u_vier_frag.pdf

Steinert, Karin (2014): *Wie sprichst du mit dir? Anleitung zum inneren Dialog*. In: Existenzanalyse 31/2/2014, S. 46-49

Waibel, Eva Maria (2018): *Inneres Wachstum durch personale Begegnung. Impulse Existentieller Pädagogik*. In: Existenzanalyse 35/2/2018, S. 4-17

Zirfas, Jörg (2004): *Pädagogik und Anthropologie: Eine Einführung. Grundriss der Pädagogik/Erziehungswissenschaft, 21, Band 21*: W. Kohlhammer GmbH