DER DIALOG MIT WELT

Abschlussarbeit für die fachspezifische Ausbildung in Existenzanalyse

Dezember 2016

eingereicht von: Mag. Gabriele Schweitzer-Petrowsky

eingereicht bei: Mag. Karin Steinert

DDr. Alfried Längle

angenommen am 9. Jänner 2017 von: Karin Steinert und Alfried Längle

Abstract

Am Beginn der Arbeit werden die Begriffe Dialog und Welt beleuchtet und eingebettet in die anthropologischen Grundlagen der Existenzanalyse. Der Personbegriff, die Personale Existenzanalyse, das existenzanalytische Basistheorem und die existenziellen Grundmotivationen werden herangezogen, um den Dialog mit Welt, insbesondere den äußeren Dialog (Weltpol) zu fassen und vom inneren Dialog abzugrenzen.

Um zu einer erfüllten Existenz zu kommen, braucht es die vierfache Zustimmung im Selbstbezug wie auch im Weltbezug. Wie die Zustimmung im Weltbezug gesichert und ausgebaut werden kann, wird in dieser Arbeit schwerpunktmäßig herausgearbeitet. Das heutige Werteverständnis und das Willenskonzept der Existenzanalyse werden in diesem Zusammenhang hervorgehoben.

Die Arbeit soll den Dialog mit Welt mittels existenzanalytischer Theorie und mit Beispielen aus dem eigenen Leben veranschaulichen und begreifbar machen.

Schlüsselwörter: Existenzanalyse, Person, Dialog, Welt, Zustimmung, Grundmotivationen

At the beginning of my thesis, the terms dialogue and world are examined and embedded in the existential analysis concept of man. The concept of person, the Personal Existential Analysis, the basic theorem of existence and the existential fundamental motivations are used to grasp the dialogue with the world, in particular the dialogue referring to the outer world (world pole) and to distinguish it from the inner dialogue.

In order to gain personal fulfilment in life we need to give our fourfold consent to the inner world as well as to the outer world. In this thesis, there will be a focus on how the consent can be settled in the outer world context. The Existential Analysis’s todays understanding of values and the concept of will are emphasized in this context.

The work is intended to illustrate the dialogue with the help of existential analytic theory and examples from one's own life.

Keywords: Existential Analysis, person, dialogue, world, consent, Existential Fundamental Motivations

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung 4
   1.1 Warum dieses Thema? 4
   1.2 Aufbau der Arbeit 5
2. Was bedeutet Dialog, Welt? 6
   2.1 Dialog 6
   2.2 Welt 6
3. Das Personkonzept 10
4. Die Personale Existenzanalyse (das Prozess-modell der Existenzanalyse, PEA) 12
5. Das existenzanalytische Basistheorem 13
6. Der äußere Dialog 15
7. Die existenziellen Grundmotivationen (das Strukturmodell der Existenzanalyse) 17
8. Die Zustimmung im Weltbezug 20
   8.1 Die Bedingungen der Welt 20
   8.2 Die Qualitäten (Werte) in der Welt 24
   8.3 Andersheiten in der Begegnung 27
   8.4 Anfragen aus der Situation und letzte Zusammenhänge 29
9. Reflexion und Ausblick 33
10. Literatur 35

1. Einleitung

Existenzanalytisch betrachtet, beruht eine erfüllte Existenz auf der Basis eines Dialogs. Auf Grundlage des Austauschs zwischen dem Menschen und seiner Welt kann er sich so verhalten und handeln, dass er zu sich selbst und seinem Tun eine innere Zustimmung geben kann. Gemäß dem existenzanalytischen Leitsatz: "Ein gutes Leben hat man nicht aus sich heraus, aber auch nicht ohne sich." (Längle 2009a, S 18)

Halt finden geht nur durch die Welt, Wert finden, sich selber finden geht nur durch die Welt, braucht das andere. Fruchtbar werden, geht nur durch die Welt. Die Welt meint nicht nur "die ganze Erde" sondern "meine Welt", z. B.: Familie, Freunde, Haustiere, Arbeit, die Nachbarn, das Wohnviertel, Musik, mein Eigenes. In dem der Mensch auf die jeweilige Situation antwortet und dadurch ganz konkret Sinn verwirklicht, tritt er in Dialog mit seiner Welt. Dazu ein einfaches Beispiel: „Ich höre meine Katze miauen, sehe sie an, Wärme steigt in mir auf, ich fühle Zuneigung, sie steht beim Futternapf und schaut mich groß an, ich ordne die Situation ein, verstehe – sie möchte Fressen – entscheide mich dafür, dass sie ein bisschen Futter bekommt, resultierend aus meiner Stellungnahme – sie schaut zumeist hungrig drein, sie soll sich nicht überfressen, aber ein bisschen kann nicht schaden, ich will ihr eine Freude machen – und gebe ihr ein paar Bissen in den Napf.“

1.1 Warum dieses Thema?

Wir sind angewiesen und ausgerichtet auf Welt, sind geworfen in die Welt (Martin Heideggers „In-der-Welt-Sein“ (1993, S 52f)) und das beschäftigt mich, seit ich lebe, in unterschiedlicher Weise. Derzeit sehe ich mich durch meine wachsende Offenheit und die zunehmende Lebensfülle (Beziehungen) mit neuen Fragen konfrontiert, Fragen der Abstimmung, Abgrenzung und Hingabe. Ich stehe mitten im Leben, nein, besser „ICH LEBE!“, und das fühlt sich anders an, als in Vorstellungen zu leben oder ein Stück weit provisorisch zu leben. Diese vertiefte Hingabe ans Leben, seit der Geburt meiner Tochter vor acht Jahren, gepaart mit der Verabschiedung einiger meiner Vorstellungen von „meinem Leben“ (während der Grundausbildung) geht bei mir einher mit einer größeren Berührbarkeit, damit auch Verletzbarkeit und manchmal auch Unsicherheit. Die Verzweiflung ist dafür ein seltener Gast geworden und die „Scheingelassenheit“ hat mich verlassen bzw. ich bin froh, sie hinter

mir gelassen zu haben. Ausgehend von diesem persönlichen Lebensbezug will ich mich am Ende meiner Ausbildung nochmals mit den Grundlagen der Existenzanalyse auseinandersetzen. Auch um mir nochmals zu vergegenwärtigen, wo ich „heute“ in meinem Leben stehe, mich zu orientieren und um mich einzubetten im großen Ganzen.

1.2 Aufbau der Arbeit

Zuerst möchte ich auf die Begriffe „Dialog“ und „Welt“ eingehen und dabei die Anthropologie der Existenzanalyse einfließen lassen. Danach werde ich die dem „Dialog mit Welt“ aus meiner Sicht zugrunde liegende Theorie der Existenzanalyse beleuchten: Das Personkonzept, die Personale Existenzanalyse (PEA = das Prozessmodell der Existenzanalyse) und das Basistheorem der Existenzanalyse. Nachdem der „Innere Dialog“ bereits in der Abschlussarbeit von Karin Steinert (Steinert 2000) beschrieben worden ist, möchte ich mich des Weiteren dem „Äußeren Dialog“ näher zuwenden, also den Weltpol und nicht den Selbstpol in den Mittelpunkt meiner Betrachtungen stellen. Dabei werde ich mich an den vier Grundmotivationen (GM = Strukturmodell der Existenzanalyse) orientieren, auf die ich ebenfalls eingehen werde.

Die Fragen, die sich am Beginn in mir auftun, sind: Wann ist ein Dialog ein Dialog? Ist Begegnung ein Dialog? Wie viel Psychodynamik, wie viele Copingreaktionen verträgt ein Dialog? Wer kommt als „Gegenüber“ in Frage? Gibt es einen Punkt, an dem die Offenheit, Durchlässigkeit zu viel wird? Wenn die Offenheit nicht da ist, wie kann ich sie anleiten? Wie kann ich Sorge dafür tragen, im Dialog zu bleiben?

Im Schlussteil möchte ich meine Arbeit kritisch betrachten und zu Diskussion stellen, was offen geblieben ist.

2. Was bedeutet Dialog, Welt?

2.1. Dialog

Dialog wird im Fremdwörterlexikon (Bertelsmann 1990) als Gespräch zwischen zweien oder mehreren, Wechselrede und als Gegensatz zum Monolog erklärt. Ebenfalls wird Dialog als Bezeichnung für eine philosophische Erörterung und im EDV-Kontext als Wechsel zwischen Frage und Antwort im Rechnersystem verwendet.

Wechselrede trifft wohl am ehesten, was in dieser Arbeit mit Dialog gemeint ist. Ein Gespräch muss dabei allerdings nicht stattfinden. Das Streicheln eines Tieres, das Spüren des Felles zwischen den Fingern, die Verstärkung des Drucks durch das Ankuscheln des Tieres, die aufsteigende Wärme… z. B., ist aus meiner Sicht „Dialog mit Welt“. Martin Buber unterscheidet zwischen Du- und Es-Begegnungen, wobei nur das unmittelbar Gegenwärtige dem Du zugerechnet wird und Begegnungen mit Menschen, Natur und Geistigkeit umfasst. Begegnung findet „im Zwischen“ statt. Im Dialog mit einem andern Menschen erlaubt die unmittelbare Gegenwärtigkeit der Gesprächspartner dem Gegenüber, ihr Person-Sein zu entwickeln. „Das Ich wird am Du zum Ich“ (Buber 2005).

Die Existenzanalyse sieht den Menschen als dialogisches Wesen. Der Mensch ist angesprochen von dem, was ihn angeht (von außen Werte, von innen seine Intimität und Gewissenhaftigkeit) und steht sich innerlich selbst gegenüber und entscheidet über sich. Der Dialog kann verstanden werden als ein Sich-Stellen zu dem, was uns erreicht. So wird jedes Verhalten (beispielsweise Schweigen, einen Berg Erklimmen, einen Bissen zum Mund Führen etc.) zu einer Antwort und jede Aussage zur Antwort auf eine Frage (Längle 2016, S 59f).

2.2. Welt

Der Begriff Welt im Duden meint (www.duden.de): Erde, Lebensraum des Menschen, Gesamtheit aller Menschen, Gruppe von Menschen, die durch besondere Gemeinsamkeiten verbunden sind, (gesamtes) Leben, Dasein, Verhältnisse auf der Erde, in sich geschlossener Lebensbereich, Sphäre, Weltall, Universum, Stern- und Planetensystem.

Auch in der Existenzanalyse wird der Begriff „Welt“ manchmal enger, manchmal weiter gefasst. Um die für die Existenz wesentlichen Aspekte des In-der-Welt-Seins beschreiben zu können, unterscheiden wir zunächst zwischen Innenwelt und Außenwelt, im weiteren können wir die Umwelt, Mitwelt, Eigenwelt und Welt des Sinns unterscheiden (angelehnt an die vier Grundmotivationen, siehe Abb. 2). Die Anthropologie der Existenzanalyse sieht den Menschen zwischen Polen „eingespannt“, in denen sich das Menschsein abspielt. Auf der (geistig-noetischen) **personalen Ebene** sind das die Pole Erfüllung/Glaube und Leere/Verzweiflung, auf der **psychischen Ebene** die Lust bzw. Unlust und auf der **körperlichen Ebene** die Pole Gesundheit und Krankheit. Die Person (Kapitel 3) findet sich in ständiger Auseinandersetzung mit dem Psycho-Physikum und der Welt (Abb. 1).

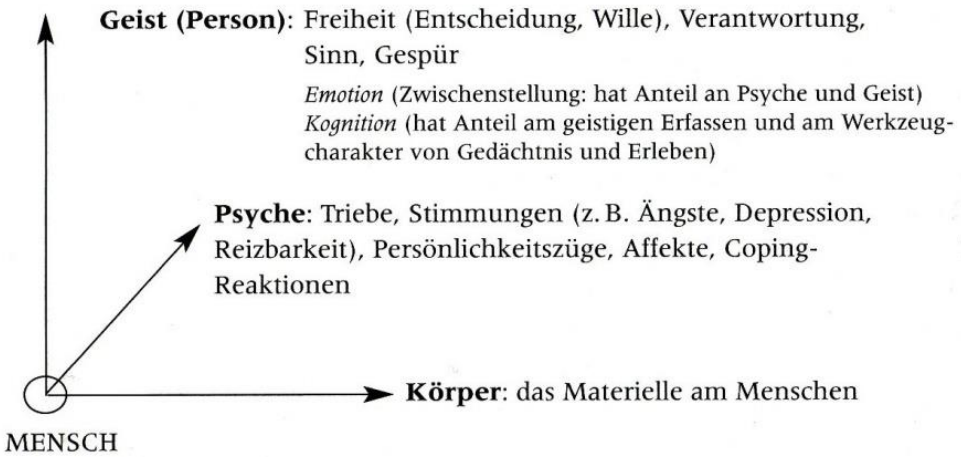

Abb. 1: Die Einheit Mensch, das dreidimensionale Menschenbild nach Viktor Frankl (Längle 2016, S 83)

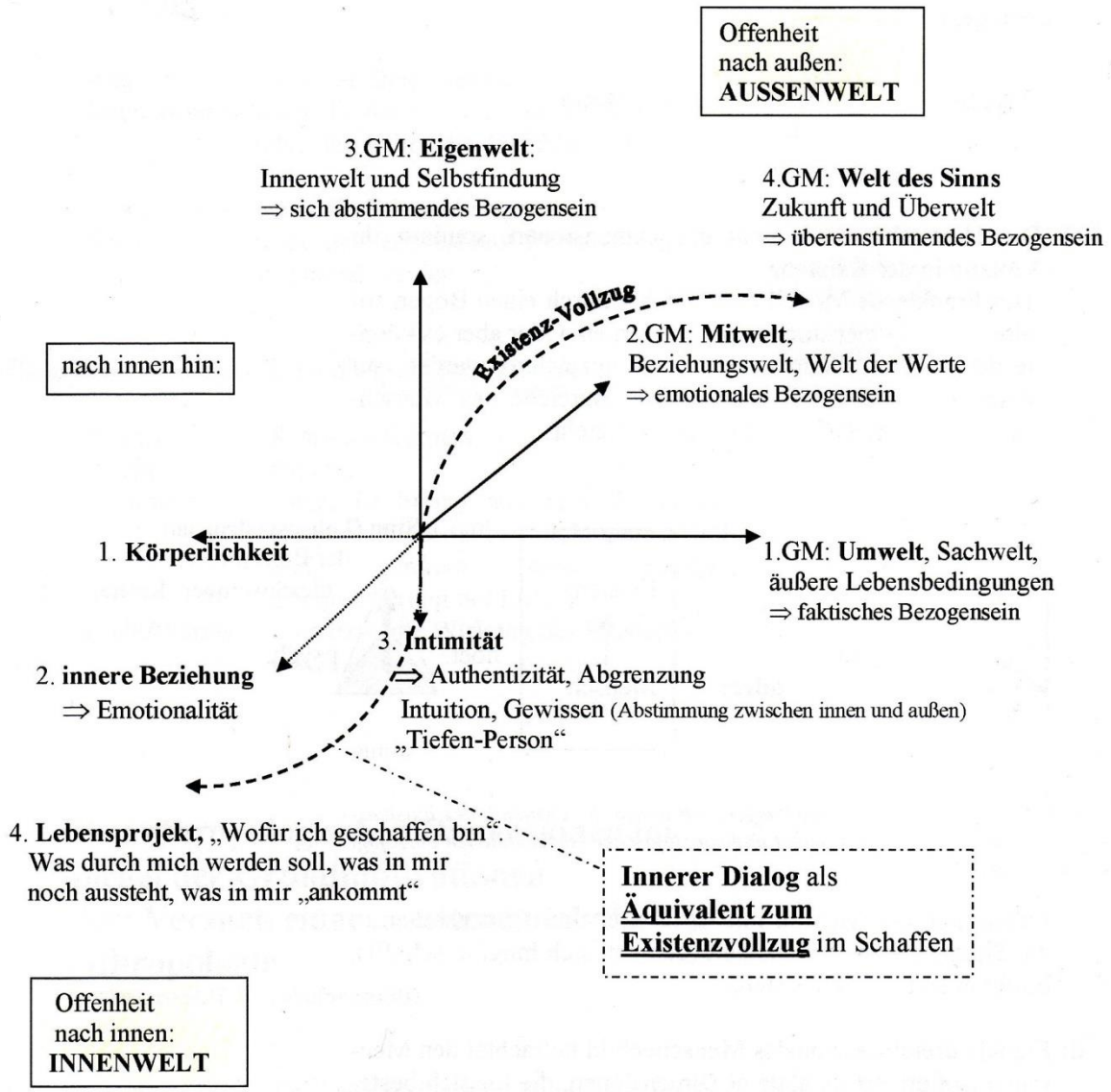

Abb. 2: Überblick über die existenzanalytische Anthropologie (Längle 2009a, S 102). Die Dimensionen stellen die Offenheit des Menschen dar, worin sich Entwicklung und Werden realisieren (GM = Grundmotivationen).

Existenzanalytisch betrachtet ist der Mensch von seinem Wesen her „offen für innere und äußere Realität". Die Person kann sich der Welt wie auch sich selbst gegenüber nie ganz verschließen. Wir sind nicht nur In-der-Welt, sondern sind uns auch gegeben, d. h. wir stehen uns innerlich selbst gegenüber (Selbstdistanzierungsfähigkeit) und entscheiden über uns. Wir werden angesprochen von dem, was an uns herantritt und an was wir herantreten, was uns von außen „an-geht" und was uns von innen angeht, was uns bewegt. Und wir sind frei zu entscheiden, wie wir damit umgehen, im Inneren Dialog und im Existenzvollzug. Wir

sind dialogische Wesen (Längle 2008, S 94f). Menschsein heißt „in Frage stehen“, Leben ist „Antwort geben". Wenn wir das wiederholt nicht können, werden wir letztlich krank.

Sich selbst gegenüber stehen und Entscheidungen treffen, das klingt (aus meiner Sicht) zunächst eher kopflastig und theoretisch. Wir sind doch Menschen aus Fleisch und Blut! In diesem Zusammenhang möchte ich die **psychische Dimension** in ihrer Wichtigkeit – um zu einer erfüllten Existenz zu kommen – hervorheben. Sie hat die Funktion eines Bindeglieds zwischen Geist und Körper, wacht über die vitale Lage des Menschen durch die stetige „Bewertung“ des Erlebens mittels zuständlichen Gefühlen, in dem sie es als unangenehm oder angenehm qualifiziert. Sie treibt den Menschen dazu an, seine körperliche Verfassung (Befindlichkeit) ernst zu nehmen, z. B. ein drängendes Durstgefühl zu stillen. Die Psyche schreitet auch ein, um sich fürs Überleben einzusetzen, durch Beeinflussung der Aufmerksamkeit (Wachheit) und durch Einsatz von Schutzreaktionen (Copingreaktionen, z. B. Vermeiden, Ankämpfen, Aggression, Erstarren). Sie kann kognitive Entscheidungen hinsichtlich der Lebensbedeutung korrigieren – verlangsamen, beschleunigen oder auch blockieren (z. B. stellt ein ständig belastetes Lebensgefühl ein gedachtes „Es passt eh alles“ in Frage).

Die Psyche ist auch ein „Speicher“ einprägsamer Erfahrungen des In-der-Welt-Seins. Sie machen unsere Begleitgefühle, die Gestimmtheit (Heidegger) in der Welt aus und die Neigung der Persönlichkeitsstruktur (Längle 2016, S 131 und Längle 2009a, S 110). Damit ist die Neigung eines Menschen gemeint z. B. eher freundlich, gelassen,… oder reizbar zu sein.

Krank ist der Mensch der Existenzanalyse zufolge dann, wenn er sich in Lebensbezügen immer wieder behindert erlebt und das, was ihm wichtig ist und wofür er eigentlich leben möchte, nicht findet oder es wiederholt nicht schafft, danach zu leben (Längle 2009a, S 12). Mit anderen Worten, wenn er in seiner Dialogfähigkeit nachhaltig eingeschränkt ist. Um zu einer erfüllten Existenz zu kommen, müssen wir vierfach zustimmen können, zur Welt, zum Leben, zur eigenen Person und zum sinnvollen Ausgerichtetsein (dazu später, siehe Kapitel 7 und 8).

3. Das Personkonzept

Ich möchte mit einem symbolischen Bild beginnen: Person ist die Quelle in mir, die ich nicht festhalten kann, sondern durch meine Offenheit fassen und durch mich fließen lassen kann.

Wir haben einen Körper, eine Psyche, eine Persönlichkeit (Neigung, ein Temperament), die mehr oder weniger als faktisch gegeben angenommen werden können. Die Person meint das, was sich vom Psychophysikum abhebt. Sie ist reine Möglichkeit, Kraft. Person-Sein verlangt das Gegenüber-Haben von etwas – von Psychophysikum und Welt und mir selbst oder anderen Personen (vgl. Abb. 3). Sonst kann ich mich als Person gar nicht spüren (Längle 2011, S 65ff):

- Person ist das Freie im Menschen.
- Person ist das in mir, was Ich sagt.
- Person ist das in mir Sprechende.
- Das Ich nimmt sich als Person in Empfang und erlebt sich als ein sich Anvertrauter.

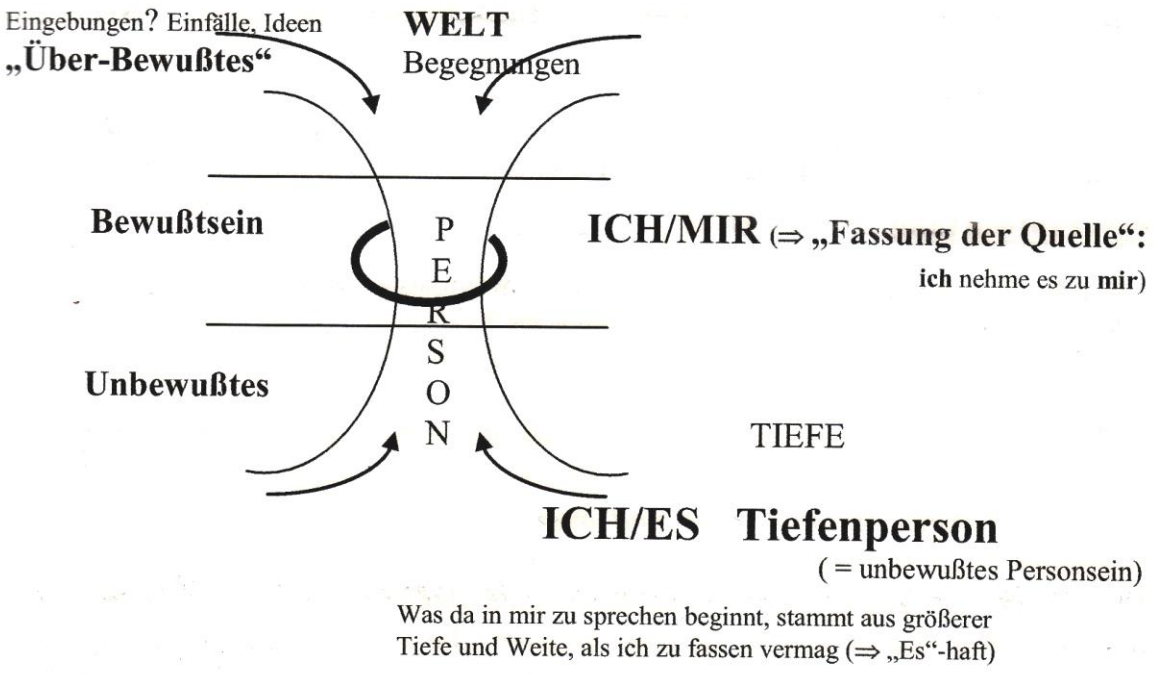

Abb. 3: Das Modell „Ich mit mir“ (Längle 2011, S 72)

Ich kann nicht festlegen was ich schön, begehrenswert, abstoßend etc. finde, das taucht in mir auf. Ich kann es zu mir nehmen. Person-Sein bedeutet **sich sein lassen können.**

Durch das Person-Sein kommt dem Ich eine Offenheit zu, dass es empfänglich macht für innere und äußere Eindrücke (Längle 2014, S 45 und S 86f).

Ich bin jemand, der aufgerufen ist, sich zu bergen, für sich zu sorgen. Was immer ich tue oder lasse, ist eine Antwort, die ich gebe. Und in dieser Antwort kann ich mich als Person verwirklichen oder verfehlen.

Das Personale fassen zu können, hängt an den Ich-Strukturen. Ein Dialog (mit der Innen- und/oder Außenwelt) kann stattfinden, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind:

1) Die Person muss ansprechbar sein. Das bedeutet sie muss wahrnehmen können, dass zu ihr „gesprochen“ wird.
2) Die Person muss verstehen können, was zu ihr gesagt worden ist und worum es geht.
3) Die Person muss antworten können auf das, was sie gehört und verstanden hat.

Wenn die Voraussetzungen für die Dialogfähigkeit gegeben sind (Ansprechbarkeit, Verstehen, Ausdrucksfähigkeit), ist die Person durch das Angesprochensein **beeindruckbar**, durchs Verstehen kann sie **Stellung nehmen** und im Antwortgeben bringt sie sich zum **Ausdruck.**

Wir kennen diesen personalen Verarbeitungsprozess aus unserem Leben und er erscheint nahezu als selbstverständlich. Wir kennen allerdings ebenfalls Momente, in denen nichts mehr selbstverständlich ist. In denen wir an unsere („personale“) Grenzen stoßen. Dann springt unsere Psychodynamik mit dem Einsatz von Copingreaktionen ein und schützt uns (vor weiteren Verlusten in der jeweiligen Grundmotivation). Das ist situativ durchaus sinnvoll, wie das folgende Beispiel zeigen soll.

Bei einer Bahnfahrt, ich bin beim Ein- und Aussteigen immer eher nervös, stehe ich beim Ausstieg vor einigen Menschen und zapple ein wenig herum. Ein Mann direkt vor mir dreht sich abrupt um, und da war unmittelbar so viel kalte Aggression für mich spürbar, dass mir die Luft wegblieb. Ich bin zurückgewichen, Blick am Boden und bin erstarrt (Copingreaktion). Es war, als würde ich verschwinden, mich auflösen. Nach dem Aussteigen konnte ich das Erlebnis nach und nach abschütteln. Mir kamen die Tränen und ich kam zum Ergebnis: „Das war knapp. Noch einmal davongekommen, da hätte ich eine Watsche einstecken können.“

Ich konnte „anfühlen“, was da mit mir (auch in mir) passiert war, es einordnen, verstehen, bewerten und abschütteln, die Situation im Nachhinein personal verarbeiten.

Wenn die personale Verarbeitung nicht gelingt, d. h. wenn die Dialogfähigkeit nachhaltig eingeschränkt bleibt (um beim obigen Beispiel zu bleiben, das Zugfahren z. B. wiederholt vermieden wird, weil „nur mehr komisches Gesindel“ unterwegs ist), kann mittels Personaler Existenzanalyse die Restrukturierung der Person versucht werden.

4. Die Personale Existenzanalyse (das Prozessmodell der Existenzanalyse, PEA)

Das Kernstück der existenzanalytischen Arbeit, die auf vorhin beschriebenem Personkonzept aufbaut, ist die Personale Existenzanalyse von Alfried Längle. Sie markiert die personale Wende in der Existenzanalyse, durch die das Mobilisieren von subjektivem Erleben, von Emotionen und personalen Prozessen als zentral für existenzanalytische Psychotherapie angesehen wurde. **Die PEA setzt beim Erleben an**, das ja stets eine existentielle Aufforderung enthält. Der Prozess geht dann über in eine (innere und äußere) **dialogische Auseinandersetzung** mit dem Erlebten und führt zu einer **persönlichen Stellungnahme**, die Grundlage für eine Entscheidungsfindung ist. Schließlich mündet der Prozess ein in ein Über-sich-Hinausgehen (ex-istere) und **Sich-Einlassen** auf anderes (Selbst-Transzendenz, Längle 2016, S 124f) (vgl. Abb. 4).

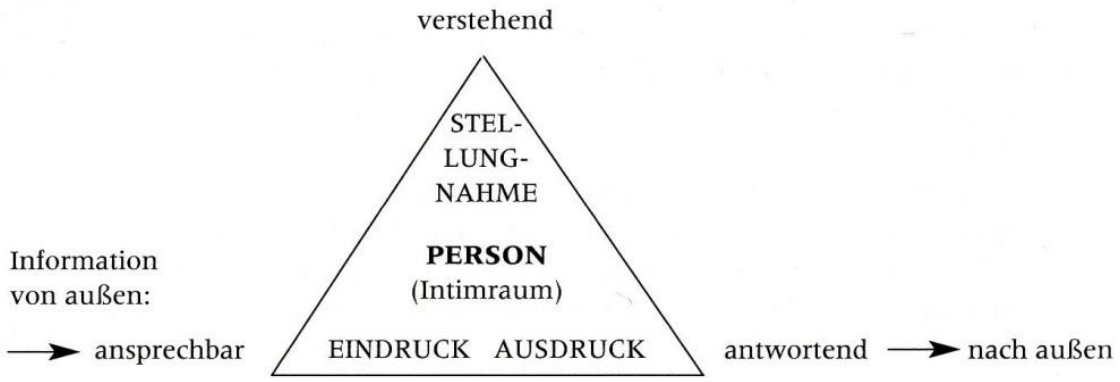

Abb.4: Das prozessuale Personmodell der Personalen Existenzanalyse (Längle 2016, S 126)

Das Modell lässt sich in eine Abfolge von vier methodischen Schritten bringen:

PEA 0 – deskriptive Phase, inhaltliche Beschreibung der Fakten – „Beziehungsaufnahme“

PEA 1 – phänomenologische Analyse: Heben des Eindrucks – „Selbstannahme“

PEA 2 – authentische Restrukturierung: Einarbeiten des neuen Eindrucks zu den bestehenden Wertbezügen über innere Stellungnahmen – „Selbstdistanzierung“

PEA 3 – Selbstaktualisierung: Erarbeiten des adäquaten Ausdrucks als handelnde Antwort (äußere Stellungnahme) – „Selbst-Transzendenz“

Ziel der PEA nach Alfried Längle ist es, den Menschen in Austausch zu führen mit dem, was ihn angeht: mit sich selbst ebenso wie mit dem „welthaft“ Anderen. Dieser „offene“ Austausch mit Welt soll dialogischer Natur sein, was nicht nur Sprechen meint, sondern ebenso averbal und handelnd sein kann (Längle 2000a, S 11).

Mir persönlich helfen die Schritte der PEA ganz konkret im Alltag, wenn ich im Dialog mit meiner Welt die Übersicht verliere oder etwas nicht verstehe. Dann ziehe ich das Modell heran (ich mit mir) um mich zu orientieren, ganz im Sinne der folgenden Abbildung 5.

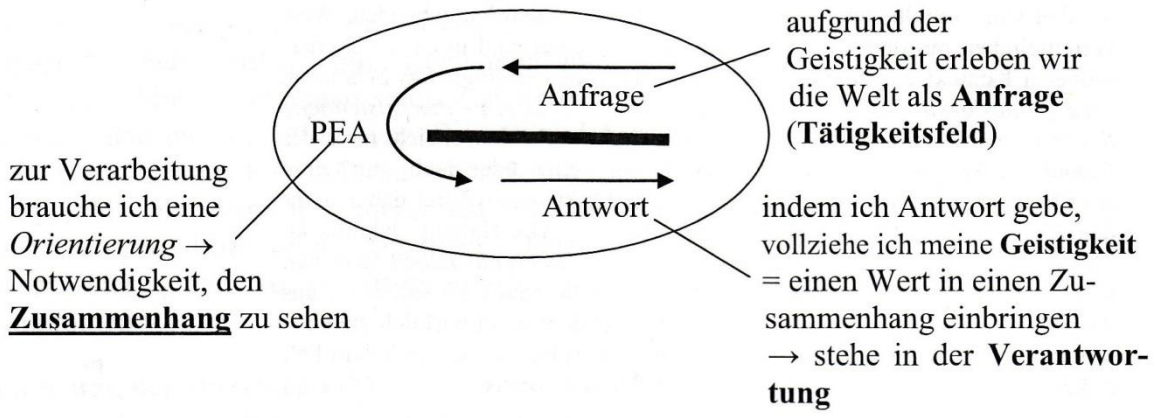

Abb. 5: Dialogische Struktur der Existenz, Verantwortlichkeit (Längle 2014, S 81)

5. Das existenzanalytische Basistheorem

Das Basistherorem der Existenzanalyse beschreibt die zweifache dialogische Offenheit des Menschen: Die existentielle Situation (Weltpol) und die personale Situation (Subjektpol).

Die zweifach dialogische Beziehung des Menschen bedeutet, eingebunden sein in zwei Grundgegebenheiten: Innenwelt und Außenwelt. Als ein uns selbst Gegebener wird aller Umgang mit dem, was uns erreicht, ein Sich-Stellen. Durch Abstimmung des Innen und Außen mit sich stellt man sich den Polen Intimität und Werte-Welt (vgl. Abb. 6).

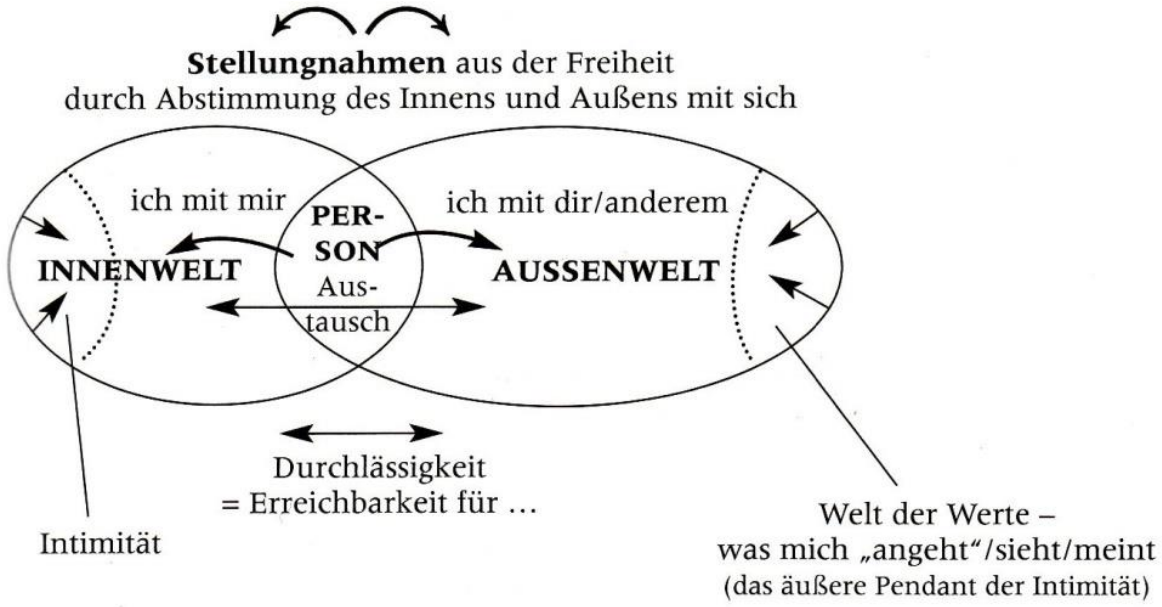

Abb. 6: Basistheorem der Existenzanalyse (Längle 2008, S 95)

Der Innere Dialog war Thema der Abschlussarbeit von Karin Steinert (2000) und ein aktueller Beitrag von ihr „(Wie) Sprichst du mir Dir? Eine Anleitung zum inneren Dialog" findet sich im Lesebuch zur Existenzanalyse (Längle, Gawel 2016, S 57-63): „Wie andere mit mir reden, das habe ich nur bedingt in der Hand. Wie ich mit mir selbst spreche, hängt in erster Linie von mir selber ab."

Die Fragen, die sie in ihrem Vortrag beim Internationalen Kongress der GLE 2014 in Berlin (Potentiale der Person) an den Beginn gestellt hat, möchte ich später auch für den Dialog mit Welt aufgreifen: Spreche ich mit mir? Wie spreche ich mit mir? Wie spreche ich gut mit mir?

Was aufkommt aus dem Inneren, kann in den Dialog gebracht werden, im Inneren wie auch im Außen.

6. Der äußere Dialog

Der äußere Dialog meint den Existenzvollzug. Der Mensch ist umgeben von (siehe Abb. 2, Seite 8):

- Umwelt (Sachwelt und äußere Lebensbedingungen), er ist faktisch bezogen,
- Mitwelt (Beziehungswelt, Welt der Werte), er ist emotional bezogen,
- Eigenwelt (Innenwelt und Selbstfindung), er ist sich abstimmend bezogen,
- und von der Welt des Sinns (Zukunft und Überwelt), er ist übereinstimmend bezogen.

Indem der Mensch auf die jeweilige Situation, in der er steht, antwortet, tritt er in Dialog mit seiner Welt („spricht er mit Welt“).

Existieren meint: sich vom Faktischen (= Boden der Existenz) lösen, obwohl wir darin unser „Standbein“ haben, und in eine Potenzialität gehen, sich dem Möglichen und Gestaltbaren widmen, worin wir unser „Spielbein“ haben. In der Existenzanalyse wird **Existenz als Leben mit innerer Zustimmung** und Verwirklichung echten Wollens bezeichnet (Längle 2012a, S 135).

Wie bereits in der Einleitung angekündigt, möchte ich nun das Strukturmodell der Existenzanalyse zur näheren Betrachtung heranziehen. Meinem Verständnis nach ist der **Grund für jeden Dialog** (Selbst- oder Weltpol) **in einer der vier Grundmotivationen** zu finden.

Viktor Frankl hat die Sinnstrebigkeit (Frankl 1991) als primär menschliche Motivationskraft für Werterkennung und Willensbildung gesehen und in diesem Zusammenhang die Fähigkeit des Menschen zur Selbstdistanzierung (SD) und Selbst-Transzendenz (ST) als maßgeblich betont (SD = der Geist [Person] erhebt sich übers Psychophysikum und ST = wir lassen uns ein auf anderes, was uns übersteigt).

Die Existenzanalyse heute hat drei weitere „Motivationskräfte“ der Existenz erkannt: Der Mensch hat nicht nur einen Willen zum Sinn, **er will vorrangig Sein-Können, Leben-Mögen und Er-selbst-Sein-Dürfen**. Zur Erschließung der Existentialität (des Über-sich-Hinausgehens) gehört zentral das Subjekt (Längle 2012a, S 20). Wir sind uns selber auch Aufgabe! Emotionalität und phänomenologische Offenheit sind von zentraler Bedeutung im Dialog mit Welt (damit auch in der Therapie, vgl. Längle 2016, S 31f). Die „regelmäßige“

Selbstdistanzierung (als Haltung) ohne vorangegangene Selbstannahme kann zur Verfremdung und Selbstverleugnung führen (Längle 2011, S 107). Beispielsweise opfern wir uns für eine „gute Sache“ auf, ohne Fühlung zu uns zu haben, d. h. wir kommen in unserem Leben nicht vor.

Das Werteverständnis der Existenzanalyse ist heute ein relationales. Menschen (mit ihren Bedürfnisse und ihrer Lust und individuellen Wertzuschreibungen) treffen im Dialog mit Welt auf Wertvolles, werden berührt davon, weil die Dinge wertvoll sind, weil sie sind, wie sie sind (Eigenwert) und weil der Mensch offen für Nähe ist. **Wert entsteht aus Beziehungen**. Ohne Emotionalität können wir Werte nicht wahrnehmen (Längle 2002, S 39).

Der Mensch befindet sich immer in einer Situation und wenn er antwortet, tritt er in Dialog mit seiner Welt. Der existenzanalytische „Dialog mit Welt“ braucht Präsenz und phänomenologische Offenheit (um Wesentliches zu erkennen, Tiefenschau).

Wie geht das vor sich? Wie etwas zu meiner Wirklichkeit machen? Das Außen, das Fremde, ist ja jedenfalls da – egal ob ich es wahrnehme, darauf zugehe etc. oder nicht (anders im Konstruktivismus [Glasersfeld 1985, S 18]). Wir müssen den „Sprung zu uns“ wagen (Kierkegaard [Längle 2009a, S 73]) und uns ergreifen im Erkennen, Fühlen, Spüren und Handeln, sonst verfehlen wir uns (Längle 2012, S 136f).

Auf physischer und psychischer Ebene sind wir auf Austausch angelegt. Ersteres betrifft z. B. Atmen, Lichtaufnahme, Duft, Schweiß und Nahrung…, letzteres die Stimmung, Fühlen des Befindens… und das Reagieren auf Situationen (Copingreaktionen). Der Austausch auf geistiger (personaler) Ebene ist dialogisch angelegt und meint Spüren, Wahrnehmen, Verstehen, Begegnen und Antwort geben.

Über unsere **Sinnesorgane** lassen wir die Welt mehr oder weniger auf uns wirken (wir entscheiden uns dazu, z. B. ich höre meinem Partner zu, wenn er sich an mich wendet) bzw. **wirkt Welt auf uns** (sie kann auch über uns herein brechen). Wie viel und was uns erreicht, hängt von unserer Entscheidung, unserer Offenheit (Durchlässigkeit), unseren Wahrnehmungsorganen und von der „Wuchtigkeit“ der äußeren Einwirkung ab. Ganz verschließen können wir uns nicht, und nur selten können wir frei über unsere „Beeindruckbarkeit“ entscheiden (z. B. Gewalt, Lärm und nach meinem Verständnis auch

z. B. in der Psychose, oder weniger drastisch, wenn wir geschwächt vom Fieber im Bett liegen).

Ein Musikstück ertönt z. B. aus dem Nebenzimmer, meine primäre Emotion ist freudige Erregung, Neugierde („Was ist denn das Schönes?“), das Telefon läutet, ich hebe ab und die Musik aus dem Nebenzimmer ist vorerst in den Hintergrund getreten. Eine Stunde später „summe ich vor mich hin“. Die Musik kommt wieder in meinen Sinn. Was war das? Ich will das Stück finden und noch einmal hören und beschließe eine Pause zu machen. Rund um die Musikanlage liegen CDs und ich werde fündig. Ich höre das Stück und erfreue mich daran.

Wenn uns etwas erreicht, beeindruckt uns etwas, erleben wir etwas, d. h. **wir nehmen ein Gefühl wahr** (braucht Selbstannahme). **Indem wir es geistig personal verarbeiten** (braucht Selbstdistanzierung) **und handeln** (braucht Selbst-Transzendenz) **treten wir in Dialog mit Welt**. Von vielen Dingen im Außen, vielleicht auch im Inneren, nehmen wir nicht weiter Notiz oder nehmen sie nur wie Hintergrundgeräusche wahr. Sie haben für uns keine Bedeutung, sie „lassen uns kalt“.

7. Die existenziellen Grundmotivationen (das Strukturmodell der Existenzanalyse)

Die Existenzanalyse geht heute davon aus, dass der Mensch, um zu einer erfüllten Existenz zu kommen, sich mit den vier Grunddimensionen auseinandersetzten muss. Das sind Themenbereiche, denen sich der Mensch nicht entziehen kann. Der Mensch ist von den Grundbedingungen der Existenz ständig **bewegt** (Längle 2014, S 58), sie sind gleichzeitig **Grundmotivationen (GM) der Existenz**. Der Mensch will:

1. GM (Seinsgrund): **Dasein-Können** braucht Schutz, Raum und Halt.

2. GM (Grundwert): **Wertsein/Leben-Mögen** braucht Beziehung, Zeit und Nähe.

3. GM (Selbstwert): **Selbstsein-Dürfen** braucht Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung.

4. GM (Lebenswert): **Sinnvolles-Wollen** braucht Betätigungsfeld, Kontext und Perspektiven.

Sehr anschaulich finde ich die folgende Abbildung 7. Wenn unsere Existenz auf stabilen, starken Beinen gründet und ein Tischbein wackelt, weil z. B. unser Grundwert (2. GM) durch den Tod eines geliebten Menschen erschüttert wird, können wir durch personal-geistige Aktivität (z. B. Trauern) unser geschwächtes Tischbein stärken. Wenn mehrere Tischbeine wackeln, weil sie nicht gut genährt wurden oder die Bedrohung (subjektiv) als zu groß wahrgenommen wird (personale Überforderung), springt unsere Psyche ein und schützt unser physisches und psychisches Überleben durch den Einsatz von Copingreaktionen.

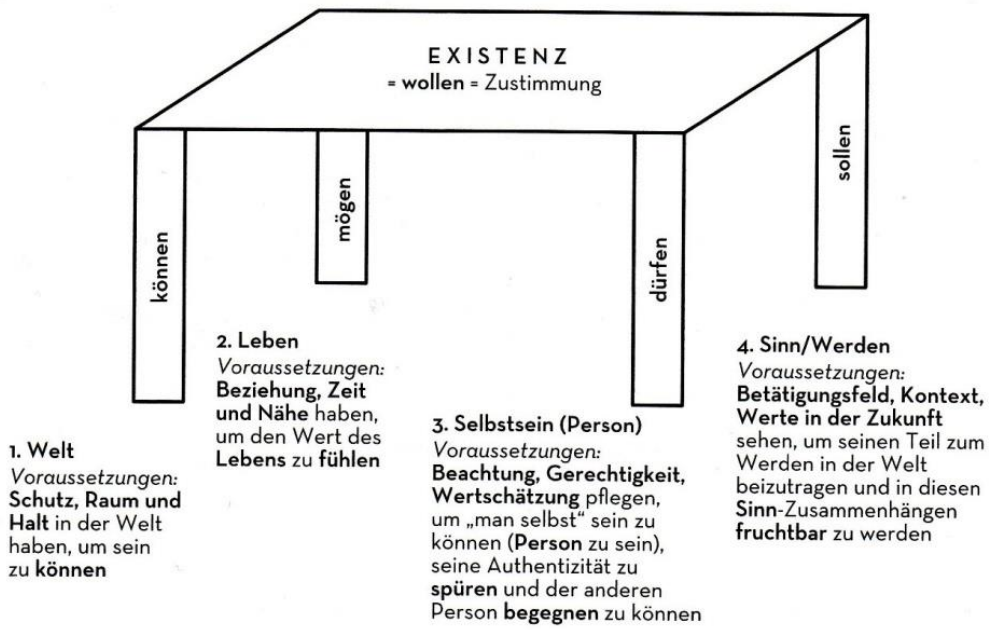

Abb. 7: Überblicksschema über die 4 Grundmotivationen (Längle 2014, S 63)

Wir können die vier Grundmotivationen **verankern und stärken** durch unterschiedliche personale Aktivitäten (z. B. Trauern im Beispiel oben):

1. GM: Durch Wahrnehmen des Faktischen, der Bedingungen und Möglichkeiten und der Entscheidung, sie auszuhalten, sie „sein" zu lassen und anzunehmen.
2. GM: Durch Fühlen der Art, wie etwas ist (Eigenwert), Zuwendung und Trauern, an sich ziehen (Nähe).
3. GM: Durch Spüren und Einschätzung des Verhaltens, Begegnen dem Positiven, dem Wesen, dazu Stehen und Ernstnehmen und Abgrenzen vom Anderen, Verzeihen bzw. Bereuen.

4 GM: Durch Hingabe an das als situativ gefordert Erkannte, Übereinstimmung mit der Situation schaffen, Handeln.

Erfüllte Existenz braucht die vierfache Zustimmung (Längle 2014, S 64), sowohl im Selbstbezug als auch im Weltbezug (siehe folgende Abb. 8):

1. **Ja zur Welt** – im Selbstbezug Ja zum Körper, im Weltbezug – Ja zu den Bedingungen der Welt.
2. **Ja zum Leben** – im Selbstbezug Ja zum Gefühl, im Weltbezug – Ja zu den Qualitäten (Werten) der Welt.
3. **Ja zum Selbstsein** (Person) – im Selbstbezug Ja zur Authentizität, im Weltbezug – Ja zur Andersheit in der Begegnung.
4. **Ja zum Sinn** – im Selbstbezug Ja zur Biografie (Lebensgeschichte und Lebensentwurf), im Weltbezug Ja zu Anfragen und Angeboten aus der Situation und Erfassen der letzten Zusammenhänge (Verstehen des Ganzen).

Wie eng die Zustimmung im Außen mit der Zustimmung im Inneren verknüpft ist, zeigt sich für mich vor allem in der 2. Grundmotivation. Ohne Ja zum Gefühl, das in mir aufkommt, ist keine Wertwahrnehmung möglich, dann bin ich wertblind und kann folglich auch nicht (gefühlt) Ja sagen zu den Qualitäten (Werten) der Welt.

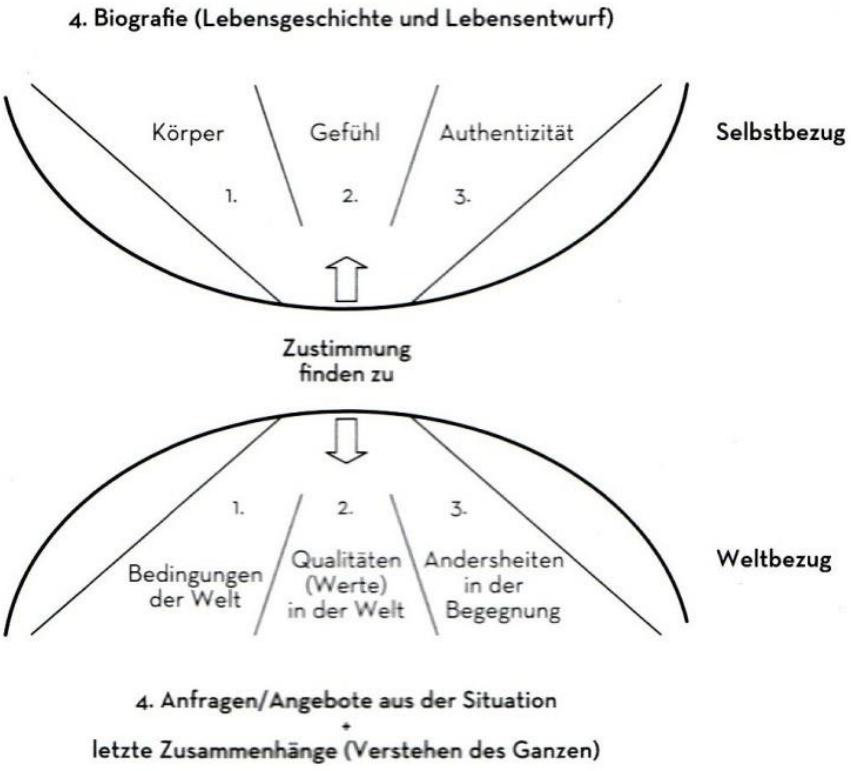

Abb. 8: Vierfache Zustimmung zu sich und der Welt (Längle 2014, S 64)

8. Die Zustimmung im Weltbezug

Kann ich Ja sagen, zu den Bedingungen der Welt? Zu den Qualitäten der Welt? Zum Fremden in den Begegnungen, zur Eigenwelt der anderen? Zu den situativen Anfragen und Angeboten, zu „den letzten Fragen“? Wie komme ich zum, wie bleibe ich beim Ja? Spreche ich mit „der Welt“? Wie spreche ich mit „der Welt“? Wie spreche ich gut mit „der Welt“?

8.1 Die Bedingungen der Welt

Was sind die Bedingungen, in denen wir stehen? Wir sind hier. An einem Ort. Wir brauchen Luft zum Atmen, Nahrung, wir sind sterblich. Wir sind begrenzt. Wir haben Bedürfnisse. Wir haben einen Körper, ein Geschlecht und **müssen uns auseinandersetzen** mit dem, was uns umgibt. Wir leben in einem Land, zu einer bestimmten Zeit, mit politischen, sozialen und wirtschaftlichen Gegebenheiten, umgeben mit Andersheit.

Ich bin da. – Kann ich sein? Was kann ich tun?

Meine Fähigkeiten/Kraft treffen auf Möglichkeiten/Gegebenheiten. Das Können braucht beides (Längle 2012a). Wenn ich hoch fiebernd in einer Schihütte sitze, lässt mich die Möglichkeit (Berg, Liftkarte, Schnee) alleine nicht können. Da fehlt die Kraft ins Quartier zurückzukehren. Ebenso wenn ich mit dem Sessellift hinaufgefahren bin und nach Betriebsschluss noch immer in der Hütte sitze, ohne je Schifahren gelernt zu haben. Da werde ich an meinen Fähigkeiten scheitern, wenn ich (leichtsinnig) geplant habe, mit Skiern ins Tal zu fahren. Wenn durch eine witterungsbedingte Lawinengefahr die Piste vorübergehend gesperrt wird, scheitere ich mit meinem Vorhaben, ins Tal zu fahren, an den Gegebenheiten.

Ich muss mit dem leben, was da ist. Existenz ist auch ein Ausgeliefertsein und wir müssen den porösen Charakter des Daseins akzeptieren (im Alltag genauso wie bei einschneidenden Ereignissen und Katastrophen).

Was kann ich tun, um mein Dasein zu sichern, auszuweiten und zu verankern, damit ich (weiterhin) Ja sagen kann? Ich muss für **Schutz, Raum und Halt** sorgen und dies gefühlsmäßig wahrnehmen. **Ich kann Spielräume für das Können suchen**. Existenz erfüllt sich im Werden. Die „wirkliche Wirklichkeit“ des Menschen ist das, was noch nicht ist (Längle 2012a, S 137).

Dafür braucht es **Kenntnis der Realität** und der sie bedingenden Gesetze. Ich muss **wahrnehmen und feststellen**, also erkennen. Wenn ich etwas als Tatsache annehme (im Inneren Kraft habe es auszuhalten), wird es zur meiner Wirklichkeit. **Aushalten und Annehmen** sind die personalen Aktivitäten, um Dasein zu können. Ich lasse es sein, wie es ist.

Wenn ich dann etwas als sicher erkannt habe, braucht es eine Entscheidung, mich darauf verlassen zu wollen: **Vertrauen** ist ein Akt der Entscheidung, **eine persönliche Antwort auf Halt**.

Das Grundvertrauen ist das Vertrauen in den Seinsgrund (Längle 2016, S 102), dass letztlich immer etwas DA ist. Dieser Seinsgrund übersteigt alles Verstehen und Erkennen.

Das Grundvertrauen basiert auf mir selbst, auf der Erfahrung mit anderen Menschen und ihrer Treue zu mir (Mitwelt), auf der Erfahrung eines Seinsgrundes, eines größeren, umfassenden Ordnungsprinzips (Weltordnung). **Daran zu arbeiten ist zeitlebens Aufgabe**.

Ich kann also z. B. der Frage „**Wo erlebe ich mich angenommen**?“ nachgehen und Begegnungen mit Menschen suchen, die mich sein lassen, sich nicht durch mich und umgekehrt bedroht fühlen (Schutz). In die Natur gehen, sie ist da und ich bin da, ich fühle mich in ihr aufgehoben. Begegnungen mit Tieren suchen.

Ich kann auch **Raumerfahrungen** machen, etwa durch Raum nehmen, z. B. äußere Räume betreten, in andere Räume gehen, da bleiben, darüber schlafen, schreiben, Gespräche führen, musizieren, etwas benennen (= Raum durch Abstraktion), in die Zukunft blicken, Platz einnehmen, Mittel ausprobieren, sich Raum zu verschaffen, sehen wie viel Raum sich andere nehmen, Rhythmus erleben, bewusst atmen oder den Wohnraum bzw. meinen erweiterten Lebensraum wahrnehmen.

Habe ich einen Zufluchtsraum (in der Not)? Wie ist mein Herkunftsraum? Beziehungsraum? Bin ich innerlich verankert im Raum (Gefühl der Behausung)? Wie ist mein biografischer Raum?

Wo fühle ich mich gehalten? Halt gibt Sicherheit und bietet Widerstand. Es braucht ein Gegenüber, das Halt gibt, in mir oder außerhalb. Den Halt in mir kann ich z. B. durch Sport oder (angeleitet) durch Körperreisen oder Atemübungen fühlbar machen (Längle 2009a, S 38f).

Den Halt in der Welt kann ich z.B. durch das Aufsuchen sicherer Orte und (angeleitet) durch die phänomenologische Sesselübung (vgl. Längle 2000b) erlebbar machen.

Halt im Weltbezug geben Ordnung, Struktur, Regelmäßigkeiten, Normen, Gesetze, Traditionen, Rituale, Beruf, Wohnung, Sessel, Kleidung, (in Beziehungen) Menschen, Tiere, Nationalität, Heimat, Kultur (die Verlässlichkeit, Treue, Verbindlichkeit und Unnachgiebigkeit).

Halt im Selbstbezug entsteht durch das Vertrauen in sich selbst und seine „Ausstattung“: Fähigkeiten, Mut, Körper, innere Beziehung zu sich, Lebenskraft, Erfahrungen, zu sich stehen, für sich eintreten (Gewissen), Haltungen.

Aus meiner Sicht ist es eine große Herausforderung wahrzunehmen, was ist. Kenntnis der Realität beinhaltet für mich das Wissen um Kriege, Massenmorde, Hunger, Missbrauch, Unterdrückung, Terror, andere Gewalt, rechtsextreme politische Tendenzen, Menschen auf der Flucht, Armut, Konsumwahn, Klimawandel, ökologische Bedrohungen…, Krankheit, Leid und Tod, das Wissen um eigene Unzulänglichkeiten und die Not einiger Menschen in meinem nahen Umfeld (Trennungen, Krankheit, Einsamkeit).

Da gibt es auch das Wunder Erde, mit all der bunten Vielfalt, Natur und Tiere, Menschen, Kunst, Literatur, Heimat, liebevolle Begegnungen, Geburten, Schulen, Wahlrecht, Spitäler, Grundversorgung, Wohnungen, Elektrizität, Trinkwasser aus der Leitung, Rechtsordnung, Demokratie, Straßen, Lebensmittel…, Rituale und Familie. Der fröhliche Gesang meiner Tochter im Badezimmer.

In mir ist es ruhig. Meine Atmung ist tief. Ich kann hier sein, in meiner Wohnung, in der ich auch morgen sein werde. Ich lebe in einer sicheren Umgebung. Ich kann mich frei bewegen. In meinem Kühlschrank ist ein Essen für abends, auch für morgen habe ich vorgesorgt. Ich kann darauf vertrauen, wir werden ausreichend zu essen haben, eine warme Wohnung und Kleidung. Wenn einer von uns krank wird, kann er im Bett bleiben und sich schonen. Wenn ich ein halbes Jahr nichts verdienen würde, kann ich auf Reserven zurückgreifen, sonst kann mein Partner einspringen und ich werde schauen, was ich verändern kann oder ob sich andere Möglichkeiten auftun (das weiß ich aus Erfahrung). Ich habe viele Fähigkeiten. Ich erfahre täglich ein „Angenommensein“ in meiner Familie. Es gibt Eckpunkte im Jahr, die wir feiern. Ich weiß, es gibt derzeit wenig Struktur in meinem Leben. Ich bin dabei, meine berufliche Existenz zu festigen (derzeit meine Abschlussarbeit zu schreiben). Darauf bin ich ausgerichtet. Ich habe Haltungen entwickelt, zu denen ich stehe und die sich in meinen Handlungen wiederspiegeln. Derzeit kommen, die erste Grundmotivation betreffend, keine großen Fragen in mir auf und ich suche auch nicht danach. Vor einem halben Jahr war das anders, da waren mein Vertrauen, meine Zuversicht in meine berufliche Zukunft und damit auch finanzielle Sicherheit erschüttert. Die äußeren Umstände sind gleich geblieben, aber ich habe wieder zu meiner inneren Sicherheit gefunden. Ja, ich kann sein, und ich werde auch morgen sein können, und wenn ich einmal nicht mehr bin, wird es auch weitergehen.

8.2 Die Qualitäten (Werte) in der Welt

Wenn der Mensch (relativ unbedroht) in der Welt sein kann, kann Leben aufkommen. Wir haben ein Verlangen, unser Dasein als subjektiv gut zu erfahren, es zu genießen und uns daran zu erfreuen. Es ist nicht gleichgültig, was wir erleben und welchen Einflüssen wir ausgesetzt sind. **Mein Dasein** ist geprägt von einem **Erleben, einem Fühlen und einer Kraft,** die ständig in ihm fließt. Dazu gehört sich zu freuen, aber auch zu leiden, auf Wert und auf Unwert zu stoßen (Längle 2002).

Ich lebe. - Mag ich leben? Was kann ich tun?

Bei allem was uns Menschen erreicht, entsteht ein **„ich mag“** oder ein **„ich mag nicht“.** Darauf zu achten und **sich dem Positiven zuzuwenden** und um den **Wertverlust/Unwert zu trauern**, sind hier die personalen Grundaktivitäten. Das, wofür ich Zeit aufbringe, ist das, wofür ich lebe.

Wir müssen fühlen können, wie etwas ist. Wir brauchen **Beziehung, Zeit und Nähe,** um unseren Gefühlen Raum zu geben. Ein Gefühl zeigt uns den Wert einer Sache für unser Leben an. Wir werden **angezogen von Werten** (wir erleben etwas als wertvoll) und können dieses Gefühl **durch Zuwendung verstärken**.

Das Mögen hat zwei Pole**: Lust**, die uns eher treibt (Kraft von „Innen“) und **Werte**, die uns eher anziehen (Kraft von „Außen“). Auf dem Herbstsymposium der GLE-Ö „Reine Lust“ Ende September 2016 wurde im Vortrag von Alfried Längle „Wert der Lust und Lust am Wert“ unter anderem die Frage aufgeworfen: Braucht Werterleben die Lust? Die Antwort darauf war: „Nicht unbedingt, aber **Werterleben braucht Vitalität**“ (= Lebenskraft) und Lust macht uns zu vitalen Menschen. Ohne Lust entsteht der Suchtkeim.

Das Leben findet in Beziehungen statt oder gar nicht. Ohne Beziehungen kein Leben: aus dem gegenseitigen Mögen heraus auf einander immer wieder neu zugehen, sich begegnen, austauschen. Um Beziehungen zu leben, ist das Wichtigste, innere Fühlung zum anderen zu haben und gleichzeitig zu mir selber zu bewahren.

Was für eine Beziehung habe ich zu meinem Leben? Die Antwort darauf ist das **Lebensgefühl, das aus der Zuwendung zum Leben** in mir aufkommt, die sogenannte

Grundbeziehung. Der Grundwert, ist der gefühlte Wert des eigenen Lebens (Längle 2016, S 109).

Die Grundbeziehung **wird induziert durch Nähe-Erfahrungen** mit anderen Menschen, Natur, Tieren, mir selbst, Taten (Freude am Können) oder Gott - also Mensch, Natur, Stille und Taten. Anders formuliert: **Beziehungen, in denen man Zuwendung erfahren** hat und Stille, in der man selbst Nähe aufnimmt und Zuwendung gibt (zu sich selbst, Natur, anderen).

Die Grundwertpflege umfasst all das, und der Grundwert wird gestärkt, wenn ich die Werte in mir schwingen lasse und meinen Rhythmus lebe. Es ist ein Plädoyer für die Langsamkeit!

Aus dem Anfühlen dessen, was ist, zur Abstimmung mit dem eigenen Sein kommen, sich dem **Wertvollen des Lebens zuzuwenden (= Nähe aufnehmen**), aber sich auch seinen **Belastungen und Verlusten zu stellen (= trauern**, als Nähe zu sich halten bei Verlust von Wertvollem).

Zuwendung schafft Resonanzbereitschaft, die Offenheit für ein inneres Bewegtsein und damit für die Gefühle. Das, was uns berührt und ein Gefühl erzeugt hat, nennen wir einen Wert (bzw. Unwert).

Ein Gefühl ist eine Wahrnehmung einer Sache in ihrer Bedeutsamkeit für das eigene Leben!

Wir unterscheiden:

Fühlen (Nahsinn)	**Spüren, Gespür** (Fernsinn)
Empfindung – tut es mir gut?	Intuition – ist es gut?
auf das körperliche Befinden bezogen	auf die Werte in der Welt, durch eine Distanz hindurch wahrgenommen
nimmt Bezug auf das eigene Leben	nimmt Bezug auf den Eigenwert/Selbstwert
Nahsinn	Fernsinn

Viktor Frankl hatte den „Willen zum Sinn“ als grundlegende Motivation des Menschen für Willensbildung und Werterkennung gesehen. Er hat drei zum Sinn führende Wertkategorien erkannt: Erlebniswerte, Schöpferische Werte und Einstellungswerte (Frankl 1991).

Die Existenzanalyse heute hebt die Wichtigkeit der Emotionalität und phänomenologischen Offenheit hervor (vgl. Kapitel 6): Menschen (mit ihren Bedürfnisse und ihrer Lust und individuellen Wertzuschreibungen) treffen im Dialog mit Welt auf Wertvolles, **werden berührt davon**, weil die Dinge wertvoll sind, weil sie sind wie sie sind (Eigenwert) und weil der Mensch offen für Nähe ist. Wert entsteht aus Beziehungen. Die Existenzanalyse hat wie bereits erwähnt, heute ein **relationales Werteverständnis.**

Sein eigenes Leben anfühlen, sich seinem Leben zuzuwenden, die Beziehung zum Leben halten, das muss man nicht „automatisch mögen“. Diese ständige (unberechenbare) Bewegung kann auch Angst und Unsicherheit erzeugen und das „Lebendig-Sein“ braucht viel Zeit! Insbesondere dann, wenn es wehtut, wenn es ganz anders ist, als man es sich vorgestellt hat; wenn geliebte Menschen leiden; wenn man auf Ablehnung stößt; man selber leidet; wenn Verluste betrauert werden wollen, man aber zunächst nichts mehr fühlen kann, weil man personal überfordert ist; oder auch einfach, weil ein Fest, auf das man sich gefreut hat, wegen einer Magenverstimmung ins Wasser fällt; oder wenn man wütend wird, weil jemand das Gespräch verweigert.

Da gibt es auch die Freude und Dankbarkeit für die wunderbaren Dinge, die einem einfach zufallen können oder begegnen. Ein Glücksgefühl, das sich einstellt, wenn man nach Regentagen den ersten Sonnenstrahl auf der Haut spürt. Eine herzliche Umarmung. Ein besonders leckeres Essen, oder ein Essen nach körperlicher Anstrengung in der Natur. Ein warmer Blick. Der Duft von Zimt. Musik. Der Sprung in den kühlen Teich. Ein fesselndes Buch. Die Freude, die aufkommt, wenn man etwas geschafft hat, was schwierig, aber wichtig war. Die Tränen, die endlich fließen, und der schattige Baum in der Hitze.

Ich sitze beim Frühstück und habe ein paar Minuten für mich alleine. Ich bin müde. Mir fällt die Abschlussarbeit ein. „Meine Güte bin ich langsam!“, denke ich und fühle mich entmutigt. „Komm, Kopf hoch“, sage ich zu mir, „jetzt gibt es einmal Frühstück.“ Eine Katze streicht vorbei. „Ach Katze, ich bin müde“, sage ich. Sie kommt nochmals vorbei. Sie rollt sich auf den Rücken. Ich lächle. Ich streichle sie. Dann höre ich Gesang aus dem Badezimmer und

Geräusche aus dem Wohnzimmer. Der Kater kratzt an der Balkontüre. Ich mache einen Schluck von meinem Kaffee. Das mag ich. Ich richte mir ein Brot und achte darauf, auf was ich Lust habe. Da kommen meine Lieben. Ich freue mich. Ich werde umarmt. Nach dem Frühstück gehe ich hinaus, um zu schauen, wie das Wetter ist. Die Fuchsien blühen, obwohl Ende Oktober ist. Wie schön!

8.3 Andersheiten in der Begegnung

Wenn wir in der Realität stehen und das Leben fühlen, kommt zur Sicherheit, Lust und Freude eine neue Dimension dazu, die der Individualität und Identität. Der Wert des Sich-Selber-Seins, des Person-Seins (Längle 2011).

Ich bin ich. - Darf ich so sein, wie ich bin? Was kann ich tun?

Hab ich ein **Eigenes**, wie weit habe ich das Recht, es zu leben, **in Verbund mit den anderen Menschen**? Wie kann ich Grenzen ziehen, wo muss ich sie überschreiten und zurücklassen, damit sie mich nicht isolieren? Wir brauchen **Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung, um unser Selbstsein** zu entwickeln, von anderen und von uns selbst. Das ist der Fall, wenn wir **uns und anderen begegnen**.

Wer zu dem steht, was er tut und wer er ist, dieses Gefühlt in sich trägt, **„kann sich sehen lassen“ und ist offen für das Sehen des anderen**. Als Grundaktivitäten der Person können das **Ansehen (die vertiefte Schau) und die Begegnung** gelten. Echte Begegnung bedeutet, ich zeige, was mir wichtig ist und stimme mich emphatisch mit meinem Gegenüber ab. Dazu zählt auch, mich in der Begegnung **abzugrenzen**. Wenn ich mich verloren habe (nicht zu mir stehen kann), kann ich durch **Bereuen bzw. Verzeihen** (wenn jemand mir Unrecht getan hat) wieder in einen personalen Umgang kommen.

Es braucht die **eigene Stellungnahme zum Wahrgenommenen und Erlebten in Fühlung mit sich selbst**. Die eigene authentische Position zu finden, bezieht sich auf das, was die Person zu einem Sachverhalt oder Menschen zutiefst spürt. Auf das eigene Verhalten bezogen, ist das zentrale Wahrnehmungsorgan unser Gewissen (Längle 2016, S 112f).

Die Authentizität, das „echte Ich“ entsteht in jeder Situation neu **durch die situative Abstimmung mit der eigenen Person (ich mit mir in dieser Situation)**. Es offenbart sich in

einem Prozess, in einem erlebenden Handeln, in einer Offenheit zu dem, was sich in uns zu jeder Situation einstellt. Es ist begleitet von einem **Gefühl der Stimmigkeit.**

Weiter oben habe ich geschrieben, wer das Gefühl ins sich trägt „Ich stehe zu dem, was ich bin und was ich tue.“, kann sich sehen lassen. Um zu diesem Gefühl zu kommen braucht es zunächst (irgendwann im Leben) Beachtung von anderen, eine gerechte Behandlung durch andere (Rücksichtnahme auf Person und Wert) und die wertschätzende Einschätzung (Stellungnahmen) anderer zu meiner Person.

Die Selbsteinschätzung, Ich von „Innen“ – Ich von „Außen“, geschieht in einem dialogischen Prozess (zwei Pole des Selbstbildes). Ohne äußeren Pol wäre es tendenziell Selbstgefälligkeit, Narzissmus. Ohne inneren Pol Verlorengehen, tendenziell Hysterie (Längle 2011, S 34f).

Die Selbstwertinduktion von „Außen“ geschieht in Begegnung durch:
Beachtung erhalten – **Angesehen-Werden** aus respektvoller Distanz,
Gerechtigkeit erhalten – verweilender Blick, **Beziehungsaufnahme zur Person** (Wesen zeigt sich in Ausdruck, Gesten, Mimik und Handeln),
Wertschätzung erhalten – **Stellungnahme anderer zu meiner Person** (auch kritische).

Die Selbstwertinduktion von „Innen“ durch Stellungnahmen zu sich:
Was tue ich, um mich selbst in den Blick zu bekommen?
Distanzgewinnung und Selbstwahrnehmung – Raum einnehmen (den Blick heben …),
Sich ernst nehmen – ein Gefühl für sich bekommen, das bin jetzt ich und das erlebe ich jetzt wirklich so,
Stellung beziehen zu sich – ist das stimmig für mich, was ich tue und wie ich es tue?

Die **Selbstwertverankerung ist eine lebenslange Aufgabe**. Dadurch kommt es zur Bildung des Ichs. Sie ist an die Selbstanerkennung zwingend gebunden.

Die Authentizität kann als Realisierung des Selbstwerts aufgefasst werden (Längle 2016, S 115). Sie zeigt sich im Gefühl der Stimmigkeit.

Authentisch sein ist eine große Aufgabe. Allein sich darauf einzulassen, sich in jeder Situation anzufragen: „Ist das stimmig für mich?“ Wenn ich mich dann in meiner „Echtheit“ zeige, und andere z. B. spotten über mein Wesen, dann tut das weh, es verletzt. Dann hilft es, zu sich zu stehen (sich in seinem Schmerz in Empfang zu nehmen) und wenn Begegnung weiterhin

nicht möglich ist, sich personal abzugrenzen. Wir werden vielleicht auch Ärger spüren, „zurückschlagen“ oder auf Distanz gehen. Wir sind eben Menschen aus Fleisch und Blut! Dafür können wir im Nachhinein bereuen und verzeihen.

Ich sitze in meiner Wohnung auf meinem Sessel an meinem Platz. Er ist höher als der Sessel daneben und ich habe ein Polster zum Anlehnen im Rücken. Ich kann von meinem Platz hinaussehen, das ist mir wichtig. Im Kühlschrank sind Dinge, die wir gerne essen, wir haben unterschiedliche Geschmäcker. Der Tisch ist alt und hat eine Glasplatte obenauf. Das gefällt mir, ich mag es gerne schön haben, ohne viel Aufwand betreiben zu müssen. Ich schaue lieber aus dem Fenster. Ich liebe es, Zeit zu haben! Ich weiß, es gibt derzeit wenig Struktur in meinem Leben, und das entspricht auch meinem Wesen. Was mich überrascht, ist, dass ich seit einiger Zeit große Familienfeste gerne ausrichte, nach meiner Art, damit ich auch die Feier genießen kann. Ich bin dabei, meine berufliche Existenz zu festigen (derzeit meine Abschlussarbeit zu schreiben). Darauf bin ich ausgerichtet. Da erlebe ich meine Unsicherheiten, deren Wurzeln ich kenne. Ich stelle mich darauf ein und stehe zu mir (das dauert manchmal lange und manchmal hadere ich mit mir). Mein Mann fragt mich nach Terminen. In der Früh mag ich das nicht. Ich spüre einen leichten Ärger in mir. Ich bringe das auch mimisch zum Ausdruck. Er sagt, es tue ihm leid mich zu stören, es sei wichtig für ihn und am Abend wäre ich ja heute nicht da. Das verstehe ich, spüre dennoch einen Unwillen in mir. Ein paar Minuten möchte ich noch in den Tag hineinleben! „Passt es für dich in einer halben Stunde?“, frage ich und er bejaht. Jetzt fühlt es sich stimmig an.

8.4 Anfragen aus der Situation und letzte Zusammenhänge

Wenn wir im dialogischen Austausch mit der Welt ein Grundvertrauen, einen Grundwert und Selbstwert erarbeitet/erfahren haben, dann stellt sich die Frage, worum es **in meinem Leben** gehen soll (Längle 2012a). **Was soll werden? Was soll vergehen?** (Das Wozu des „Seins überhaupt“ kann nur erahnt werden.)

Die Frage stellt sich oft schon im Jugendalter: „Was ist der Sinn meines Lebens?“ (oder überhaupt „der Sinn des Lebens?“). Dabei kommt man leicht in eine Überforderung. Es ist schwierig, dem ständigen Ruf der Welt standzuhalten, und man hält ihn auch nicht aus, die

Welt erschlägt einen in ihren Forderungen, wenn die ersten drei Grundmotivationen nicht gut verankert sind (Längle 2012a, S 17).

Ich bin da. – Wofür soll ich gut sein? Wofür ist mein Leben gut?

Die Aufgabe ist es, fruchtbar zu werden, sich mit den vorhandenen Mitteln und Fähigkeiten in dieser Welt mit ihren Bedingungen einzubringen.

Dafür braucht es, sich in **Übereinstimmung zu bringen und zu handeln**. Wir müssen einerseits die Angebote/Anfragen aus der Welt abstimmen mit den für uns anderen wichtigen Beweggründen (erste, zweite und dritte Grundmotivation) und andererseits die Sinnhaftigkeit für unsere „Welt" prüfen.

Um sinnvoll handeln zu können, brauchen wir ein **Tätigkeitsfeld, einen Kontext** (eine Orientierung, Strukturzusammenhang) und einen **Wert in der Zukunft**. Wir brauchen die **phänomenologische Haltung der Offenheit,** um die situativen Anfragen zu verstehen. Was will das Leben heute, in dieser Stunde von mir (z. B. dass ich einer Lust nachgehe oder dass ich meinem Kind bei der Hausübung helfe oder mein Studium wechsle…)?

Wenn wir uns dann hineinbegeben in unser Leben, uns **mit Hingabe ausrichten auf das, was wachsen soll und werden,** und entsprechend handeln, z. B. unsere Familienleben gestalten, unseren Beruf leben und uns offen halten, erleben wir uns sinnvoll eingebettet im großen Ganzen.

Dem Handeln geht ein Prozess voraus, **der Willensprozess** (Längle 2012a, S 36f). Der Wille bezieht sich auf das für mich real Mögliche, das Machbare: das bin ICH derzeit und unter diesen Umständen (mit meiner Angst, mit meinem Suchtverhalten…) und ich WILL, fasse einen Entschluss, mich auf einen gewählten Wert einzulassen.

Das Gewissen zeigt das Richtige auf, tief in meinem Inneren. Es fließt in den Willensprozess mit hinein, wir können aber auch gegen unser Gewissen handeln: z. B. die Flasche Schnaps trinken, obwohl wir im Innern ahnen, das „ist nicht richtig", allerdings wollen wir JETZT das Gefühl von Entspannung, Leichtigkeit, Verbundenheit haben und fassen den Entschluss, die Flasche an den Mund zu führen.

Oder ein anders Beispiel: Ich spüre tief in meinem Inneren, ich sollte das Gespräch mit meinem Partner suchen („damit es gut weitergehen kann") und ich komme müde heim und

mein Partner wirkt auch kraftlos und ich lasse es sein und entscheide mich für einen gemütlichen Abend vor dem Fernseher.

Der Mensch kann dem Willen nicht entkommen. Wir können auch nicht „wollen wollen“. Der Wille ist im Spüren verankert. Dieses Spüren baut sich auf, bevor man einen Entschluss fasst. Wir müssen den Willen lassen können, dann ist er frei. Die existentielle Form des Wollens ist das ständige **Spüren der inneren Zustimmung zu dem, was man macht**, in innerer Stimmigkeit. Was immer wir tun und dabei ein inneres Ja verspüren, ist ein freies Wollen. Es braucht ein vierfaches Lassen (Längle 2012b, S 18f):

- Sich berühren, ansprechen lassen, indem man den Wert auf sich wirken lässt und mit phänomenologischer Offenheit schaut, welche Antwort in einem auftaucht,
- Zurücklassen anderer Möglichkeiten,
- Das Ergebnis offen lassen,
- Das Wollen bleiben lassen, wenn der Einsatz zu hoch wird.

Das Wollen wird

- vom Können ermöglicht,
- vom Gefühl getragen,
- vom Gespür geleitet
- und vom Verstand bestätigt.

Der Wille wird je nach der aktuellen Realität, in der ich stehe

- der Absicherung des Daseins den Vorzug geben, das Können auszubauen,
- sich mehr dem Leben zuwenden, dem Mögen widmen,
- dem, was einem wichtig ist und das einem entspricht, nachzugehen
- oder dem größeren Kontext den Vorzug geben, wenn es um große Zusammenhänge geht, die wichtiger sind als Einzelinteressen.

Viele Dinge geschehen rund um uns. Es gibt so viel auf dieser Welt, das auf uns trifft, und die Zusammenhänge sind komplex. Wenn wir uns anfragen lassen vom Leben, offen sind für die situativen Anfragen, setzten wir uns ein Stück weit aus. Da gibt es z. B. die vielen täglichen Aufgaben, in denen wir Gefahr laufen, uns zu verlieren. Wenn wir uns ausrichten auf einen Wert in der Zukunft und unsere Handlungen auch damit abstimmen, sind wir eingebettet in einem großen Ganzen. Wir stehen in einem Zusammenhang, haben Orientierung. Mir

erscheint wichtig zu betonen, dass hier nicht gemeint ist, die ersten drei Grundmotivationen der vierten „unterzuordnen“, sondern, je nach Situation, alle vier Grundmotivationen mehr oder weniger in den Abstimmungsprozess einfließen zu lassen.

Wenn wir ausgerichtet sind auf etwas, was werden soll, steht auch die Frage des Scheiterns im Raum. Was, wenn wir mit Hingabe leben, ausgerichtet darauf z. B. Psychotherapeutin zu sein und davon „leben zu können“, und es zeichnet sich ab, dass es sich finanziell nicht ausgehen wird (die erste Grundmotivation zeigt auf)? Dann müssen wir uns fragen, „Was will das von mir?“, und uns neu abstimmen.

Wir stimmen die Anfragen des Lebens mit unserem Können und unseren Werten ab mit dem Blick in Richtung, was werden soll, was die „Aufgabe der Stunde“ ist. Das kann zum Beispiel die Terminfindung für ein Familienfest sein, wo man sichergehen will, dass alle kommen können und mögen, damit wir die Werte „Familie“ und „Verbundenheit“ feiern können. Das kann aber auch die Entscheidung sein, eine Partnerschaft zu beenden, damit es wieder gut weitergehen kann.

Wenn ich krank und erschöpft bin und mein Körper sagt, er brauche Ruhe, dann ist die „Aufgabe der Stunde“ sich auszuruhen. Wieder in Abstimmung mit den Werten und den weiteren Anfragen aus meiner Welt, z. B. wenn mein Kind an der Tür läutet, werde ich aufstehen und die Türe öffnen (außer es geht absolut nicht), vielleicht ein Essen richten oder das ebenfalls kranke Kind versorgen. In der Arbeit werde ich Termine absagen, eventuell ein dringendes Email doch beantworten.

Ich sitze satt und zufrieden beim Frühstück. Meine Lieben haben das Haus schon verlassen. Endlich wieder gesund! Ich freue mich darauf, heute laufen zu gehen. Endlich wieder Bewegung an der frischen Luft! Heute mache ich mir einen freien Vormittag. Ich habe keine Termine ausgemacht und draußen stürmt es nicht. Nach dem Laufen werde ich ein Bad nehmen und (wenn es mich dann noch freut) in meinem Roman weiterlesen. Die Abschlussarbeit (auf die ich ausgerichtet bin) lasse ich heute guten Gewissens ruhen. Ein bisschen Abstand wird mir gut tun. Mein Handy drehe ich beim zweiten Kaffee auf. Es sind zwei Sprachnachrichten darauf. Ich mag das nicht, das bringt vielleicht meine Pläne durcheinander. Ich entscheide mich, die Nachrichten dennoch gleich abzuhören, es kann

wichtig sein. Es ist eine Terminanfrage und ein Anruf aus dem Familienkreis. Beides klingt nicht dringend. Soll ich zurückrufen oder meine Laufsachen anziehen?

Die Terminvereinbarung ließe sich schnell machen, der zweite Anruf würde länger dauern, außer ich wäre kurz angebunden. Nein, das will ich nicht. Das passt nicht zu mir. Ich beschließe, am Nachmittag zurückzurufen. Den Vormittag habe ich für mich reserviert und ich verlasse die Wohnung mit einem Gefühl der Dankbarkeit und Stimmigkeit.

9. Reflexion und Ausblick

Der „Dialog mit Welt“ ist ein sehr breites Thema und ich habe es lange mit mir herumgetragen. Große Teile der existenzanalytischen Anthropologie und Theorie, das Personkonzept, die Personale Existenzanalyse, das Basistheorem der Existenzanalyse und das Strukturmodell der Existenzanalyse haben Eingang in meine Arbeit gefunden.

Der Grund für jeden Dialog (Selbst- oder Weltpol) ist in einer der vier Grundmotivationen zu finden. Der Mensch hat nicht nur einen Willen zum Sinn, er will vorrangig Sein-Können, Leben-Mögen und Er-selbst-Sein-Dürfen. Der Mensch befindet sich immer in einer Situation, und wenn er antwortet, tritt er in Dialog mit seiner Welt. Wie es dazu kommt, habe ich versucht, in der Arbeit theoretisch und praktisch zu beschreiben.

Der Schwerpunkt meiner Arbeit liegt auf dem Weltpol. Insbesondere beim Kapitel 8 „Die Zustimmung im Weltbezug“ habe ich auch den Selbstpol einfließen lassen, sonst wäre es für mich nicht rund geworden (ohne Gefühl keine Wertwahrnehmung).

Beim Schreiben habe ich persönliche Beispiele aus meinem Leben genommen und nicht auf Berichte von Patienten zurückgegriffen. Für mich war damit eine Auseinandersetzung mit der Theorie und meinem eigenen Leben verbunden, die ich als wertvoll erlebe. Die Beispiele sind so gewählt, dass ich die Arbeit ohne Scheu aus der Hand geben kann.

Die vertiefte Bearbeitung mancher Fragen, die sich am Beginn in mir aufgetan haben, ist offen geblieben. So bin ich z. B. auf die Frage, ob die Offenheit/Durchlässigkeit zu viel sein kann, nur insofern eingegangen, als ich beschrieben habe, dass bei personaler Überforderung die Psyche mit dem Einsatz von Copingreaktionen einspringt (zu dem Thema

findet sich z. B. mehr bei Mühlbacher 2016). Die Frage, wer als Gegenüber in Frage kommt, habe ich nur angerissen (dazu mehr Buber 2005). Die Frage, ob der „Dialog mit Welt“ Psychodynamik verträgt, kann ich bejahen – vorausgesetzt eine personale Stellungnahme ist enthalten – weil wir Menschen aus Fleisch und Blut sind. Wir können nur als ganze Menschen Antwort geben!

Als ich begonnen hatte mich mit dem Thema „Der Dialog mit Welt“ auseinanderzusetzen, war mir nicht klar, dass ich praktisch „große Teile der Anthropologie und Theorie der Existenzanalyse“ als Thema gewählt hatte. Nach kurzem Zweifel, ob ich da überhaupt noch etwas „Eigenes“ einbringen kann, habe ich mich dazu entschlossen, dem Ruf des Themas zu folgen, mich darauf einzulassen und bin froh darüber. Die Grundauffassung der Existenzanalyse, wonach der Mensch nur dialogisch existiert, hat sich für mich damit bestätigt: Will man den Dialog beschreiben, fällt man auf die Inhalte der Existenzanalyse zurück.

10. Literaturverzeichnis

Bertelsmann Universallexikon (1983) Fremdwörter und www.duden.de

Buber M. (2005) Ich und Du. Gütersloh: Lambert Schneider/Gütersloher Verlagshaus GmbH

Frankl V. (1991) Der Wille zum Sinn. München: R. Piper Gmbh & Co. KG

Glasersfeld E. (1985) Konstruktion der Wirklichkeit und des Begriffs der Objektivität. In: Schriften der Carl-Friedrich von Siemens Stiftung, Bd. 10 (HRSG) Einführung in den Konstruktivismus. München: Oldenbourg Verlag GmbH

Heidegger M. (1993) Sein und Zeit. Tübingen: Max Niemeyer Verlag GmbH & Co. KG

Längle A. (2000a) Die „Personale Existenzanalyse“ (PEA) als therapeutisches Konzept. In Längle A. (HRSG) Praxis der personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas

Längle A. (2000b) Phänomenologische Dialogübung. In: Existenzanalyse 17, 1, S 21-30

Längle A. (2002) Lehrbuch der Existenzanalyse. Zweite Grundmotivation. Wien: GLE-International

Längle A. (2008) Existenzanalyse. In: Längle A., Holzhey-Kunz A.: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: UTB (Facultas), S 29-180

Längle A. (2009a) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Arbeitsmanuskript. Wien: GLE-International

Längle A. (2009b) Lernskriptum zur Existenzanalyse. Die Grundbedingungen der Existenz: Sein-Können in der Welt oder die 1. Grundmotivation. Arbeitsmanuskript. Wien: GLE-International

Längle A. (2011) Lernskriptum zur Existenzanalyse. Dritte Grundmotivation. Wien: GLE-International

Längle A. (2012a) Lernskriptum zur Existenzanalyse. Vierte Grundmotivation. Vollzug der Existenz. Wien: GLE-International

Längle A. (2012b) Vom gelassenen Wollen zum erzwungenen Lassen. Die Praxis zur realen Freiheit. In: Existenzanalyse 2, S 15 - 30

Längle A. (2014) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: Facultas

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

Mühlbacher B. (2016) Widerstand – existenzanalytisch betrachtet. In Existenzanalyse 1, S 56-59

Steinert K. (2000) Der innere Dialog, Abschlussarbeit für die fachspezifische Ausbildung in Existenzanalyse. Wien.

Steinert K (2016) (Wie) Sprichst du mit dir? Anleitung zum inneren Dialog. In: Längle S., Gawel B. (HRSG) Themen der Existenz – Existenz in Themen, Ein Lesebuch der Existenzanalyse. Wien: Facultas