

Dialogik und Dasein

Zur Initiierung des psychotherapeutischen Prozesses und der alltäglichen Kommunikation

Alfried Längle, Wien

Als zentraler Wirkfaktor der psychotherapeutischen Arbeit wird in der Existenzanalyse die Erweiterung, Deblockierung, Wiederherstellung und Übung der dialogischen Fähigkeit der Person angesehen. Sie schafft die Grundlage zur Entfaltung des Daseins bzw. Personseins.

Zur Initiierung dieser Prozeßdynamik kann die „Personale Existenzanalyse (PEA)“ herangezogen werden. Mit ihrer Hilfe können die wichtigen personalen Ressourcen wie Kognition, Emotion, Identität und Aktivität in systematischer Weise mobilisiert werden. Diese Methode, ihr theoretischer Hintergrund, ihre praktische Anwendungsweise und ihre Auswirkung - sowohl auf den therapeutischen Prozeß als auch auf die Überwindung der Brüche im Alltag - werden zur Diskussion gestellt.

Schlüsselwörter: Dasein, Existenz, Person, Personale Existenzanalyse

1. Einleitung: Existenzanalyse und Daseinsanalyse

Die folgenden Ausführungen sind ein Beitrag aus einer Psychotherapierichtung, die seit gut zehn Jahren „Existenzanalyse“ heißt. Die Existenzanalyse wurde zwar schon in den 30er Jahren in Wien vom Wiener Psychiater und Neurologen V. Frankl begründet, damals aber nur als „anthropologische Forschungsrichtung“ (Frankl 1959, 663). Nach Frankl hat sie die Aufgabe der Erhellung des „geistig Unbewußten“, das in der Existenz und somit in den „ursprünglichen Erkenntnisakten und Gewissensentscheidungen zutage tritt“ (Frankl 1947/1986, 186). Während die Daseinsanalyse den „Akzent auf eine Existenzerhellung im Sinne von *Seinserhellung*“ gelegt habe, gehe die „Existenzanalyse über alle *Seinserhellung* hinaus“ und wage „den Vorstoß zu einer *Sinnerhellung*“ (ebd. 61). Statt innerhalb des Psychischen (wie etwa die Psychoanalyse innerhalb der Affektdynamik) zu wirken, ist es „vielmehr ihr Anliegen, mit geistigen Mitteln – mit den Waffen des Logos – dem neurotischen Daseinsmodus sich entgegenzustellen: sie ist Logotherapie!“ (ebd. 169)

Frankl bezeichnete die praktische Anwendung der Existenzanalyse wegen ihrer Sinnzentrierung daher als „Logotherapie“, was wir heute in der ebenfalls in Wien ansässigen internationalen GLE (Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse) nicht mehr tun. Logotherapie ist in unserem Verständnis ein Teilgebiet der Existenzanalyse, spezialisiert auf Sinnfragen. Die Existenzanalyse selbst wurde in den letzten zwei Jahrzehnten in ihrer praktischen Anwendung (Methodik) und im Existenzverständnis erheblich weiterentwickelt und zur eigenständigen Psychotherapie ausgebaut. Sie ist unter diesem Namen auch von der österreichischen Gesundheitsbehörde als Psychotherapieverfahren seit dem Bestehen des Psychotherapiegesetzes 1992 anerkannt (vgl. Längle 1995,1999; Stumm & Wirth 1995).

Was wir unter Existenzanalyse verstehen, scheint nicht so weit von dem entfernt zu sein, was unter dem Begriff *Daseinsanalyse* gefaßt ist. Tatsächlich hat die Daseinsanalyse auch für etwa vier Jahre nach dem letzten Weltkrieg „Existenzanalyse“ geheißen, wenn ich mich an einen Vortrag von Gion Condrau 1994 recht erinnere, den er im Rahmen des zweiten internationalen Forums für Daseinsanalyse gehalten hat. Beide Richtungen haben auch gemeinsame Positionen, die sie als „existentielle Richtungen“ innerhalb der Psychotherapie vertreten und reflektieren. Dazu gehören m.E. anthropologische Inhalte wie z.B. die

grundsätzliche Offenheit, ja „Offenständigkeit“ des Menschen, die Freiheit und die Frage nach dem Sinn von Sein (Condrau 2000, Fritzsich 2000).

2. Dasein und Existenz

Die unterschiedliche Namensgebung beider Richtungen ist aber nicht nur historisch und methodisch begründet, sondern liegt auch am Verständnis ihres zentralen Inhalts, des Daseins bzw. der Existenz. „Dasein (...) als Wesensgrund des Menschen, aus dem er zu ek-sistieren vermag (...) ist gleichbedeutend mit dem In-der-Welt-sein und mit der Ek-sistenz...“ (Fritzsich 2000, 119) Dasein ist die *Offenständigkeit*, die eine Trennung zwischen Subjekt und Objekt aufhebt. In der Daseinsanalyse gibt es daher konsequenterweise keinen Subjektbegriff und keinen Personbegriff.

In der Existenzanalyse ist dagegen der *Personbegriff* zentral, um diese spezifisch humane Weise des In-der-Welt-Seins zu beschreiben. Ich meine, daß dadurch der Aspekt der Geworfenheit, das Erleben des sich Vorfindens in Situationen, das Gefühl der Widerfährnis, des „Er-lebens“ und „Er-leidens“ der Existenz mehr in den Vordergrund gerückt wird. Die Wahl eines solchen Blickpunktes sehe ich mehr axiomatisch getroffen denn als ein in letzter Konsequenz begründbarer Topos.

Sie hat auch Konsequenzen, die sich in der Praxis deutlich niederschlagen. *Emotionalität*, die nicht nur Gestimmtheit ist, wird in der Existenzanalyse zu einem großen Thema, zur Drehscheibe des Erlebens und damit der Therapie. Auch Aspekte der Existenz wie Andersheit, das Du, Selbst-Distanzierung, Begegnung, Dialog, Gewissen, Abgrenzung der Person usw. stehen unausweichlich im Vordergrund der Arbeit, sowohl in der Theorie wie auch in der Praxis.

Diese *Dichotomie* zwischen Person und Welt, wenn ich das überhaupt so sagen darf, wird in der Daseinsanalyse auf die Ontologie zurückgeführt, was zu einem einheitlichen Sein, zum „In-der-Welt-sein“ führt. Die Existenzanalyse läßt hingegen diese Dichotomie bestehen, weil sie sie als eine ursprüngliche auffaßt (bzw. vom anderen Ende des Daseinsprozesses aus betrachtet beläßt sie die Existenz nicht auf der Ontologie, sondern führt sie in die Dialektik des Dialogs weiter). Sie greift die dem Dasein vorgängige Dynamik der *Geworfenheit* auf, die der Existenz inhärent ist (und eigentlich als ein Existenzial zu bezeichnen wäre?), wodurch das Modul der *Polarität* als ein durchgängiges Ordnungsmuster in der Anthropologie Einzug hält. Dieses Muster findet sich auch im Ich, das charakterisiert ist durch den Doppelbezug nach innen und außen:

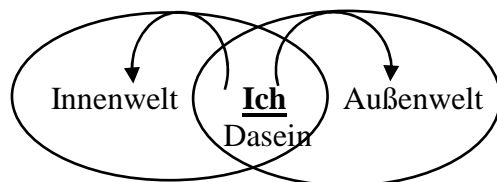


Abb. 1: Schema zur Verdeutlichung der Integration einer Widersprüchlichkeit: der polaren, ursprünglichen Bezogenheit des Menschen, das im Dasein sich zu einer Einheit findet

Menschsein ist ein Bezogensein auf sich selbst und zugleich auf anderes, auf eine als intim erlebte „Innenwelt“, die als abgegrenzt und unterschieden vom „anderen“ erlebt wird, und ein „Beim-anderen-Sein“, dessen Begegnung in der „Außenwelt“ im selben Maße zum Ich-sein-Können verhilft. Hier findet sich eine fundamentale Widersprüchlichkeit, die im Dasein enthalten ist und bestehen bleibt und sich paradoxerweise im Menschen dennoch aufhebt.

Vielleicht stößt ein solches Existenzverständnis bei Daseinsanalytikern auf Ablehnung, verletzt es doch zunächst einmal die für die Phänomenologie so wichtige Errungenschaft der Aufhebung der Subjekt-Objekt-Spaltung. Darüber zu diskutieren, mit welcher Radikalität diese Aufhebung wirklich durchzuhalten ist, ist hier nicht der Ort und auch nicht mein Anliegen. Folgen wir hingegen den Forderungen der Praxis, so führt uns diese polare Sichtweise zu dem erstaunlichen Ergebnis, daß sich der Weltbezug schließlich doch nicht sehr unterscheidet zwischen Daseinsanalyse und Existenzanalyse.

3. Offenständigkeit und Dialogik

Im Heideggerschen Verständnis ist der Mensch ein „der Lichtung des Seins Ausgesetzter“, der in das „Da“ „hinaussteht“, „indem er die ihm entgegenkommende Zuweisung in die Sorge nimmt“ und dadurch fürsorglich lebt (Fritzsche 2000, 119).

In der Existenzanalyse wird der Weltbezug ebenso als unauflöslich und als Einheit (bei erhaltener Polarität) gesehen, was durch die starre Achse zwischen Ich und Welt im folgenden Schema angedeutet wird:



Abb. 2: Schema zur Veranschaulichung der Einheit und des In-der-Welt-Seins bei erhaltener Polarität

Dieses heideggersche „In-der-Welt-Sein“ enthält aber stets eine latente Dynamik: sie „geht mich an“, „spricht“ mich an, „ruft“ mich etc. So können wir unser Leben in dieser Welt verstehen als ein unablässiges Gefragtsein (Frankl 1946/1982, 72).

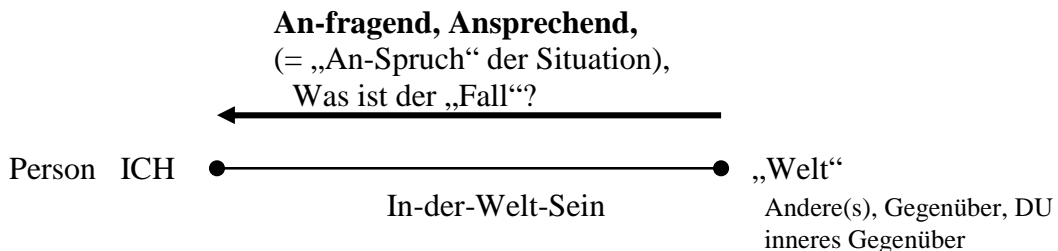


Abb. 3: Der inhärente Anfragecharakter des In-der-Welt-Seins

Ganz wesentlich auf dieser Stufe des Existenzverständnisses ist die *Offenheit* für das, was jeweils „der Fall ist“ (Wittgenstein), was „zur Debatte steht“, was „ansteht“ und zu „besorgen“ ist. Dann aber geht es darum, seine Antwort zu finden, seine genuine Tat, um die Besorgung zu verwirklichen.

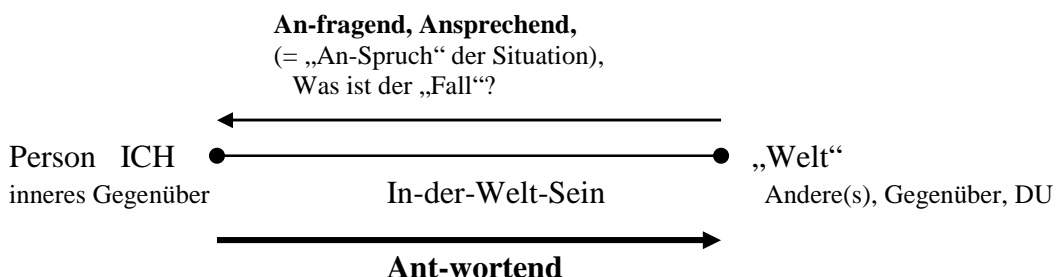


Abb. 4: Der Existenzvollzug geschieht in der Antwort auf die Fragen der Situation

Indem der Mensch zum Handeln kommt, vollzieht er seine Existenz. Er geht auf seine Welt ein, stellt sich der Anfrage, tritt in die „Gegenrede“. Man kann diese „*existentielle Situation* des Menschen“ in die knappe Formel fassen:

„Menschsein heißt in Frage stehen, Leben ist Antwort geben“ (Längle 1988, 11)

Ein (häufig wortloser) Dialog entsteht. Der aber hat zur Voraussetzung die innere Verarbeitung der erhaltenen Information, der Eindrücke, des Ausgesetztseins, des Anderen, das mit dem Eigenen in Berührung gekommen ist und nun eingearbeitet werden muß. Diesen natürlichen Prozeß können wir therapeutisch in Schritten nutzen. Sie sind in der Methode der „Personalen Existenzanalyse“ (Längle 1993, 2000) gefaßt. Ihr Ort in diesem Prozeßgeschehen der Existenz wird im folgenden Schema angedeutet.

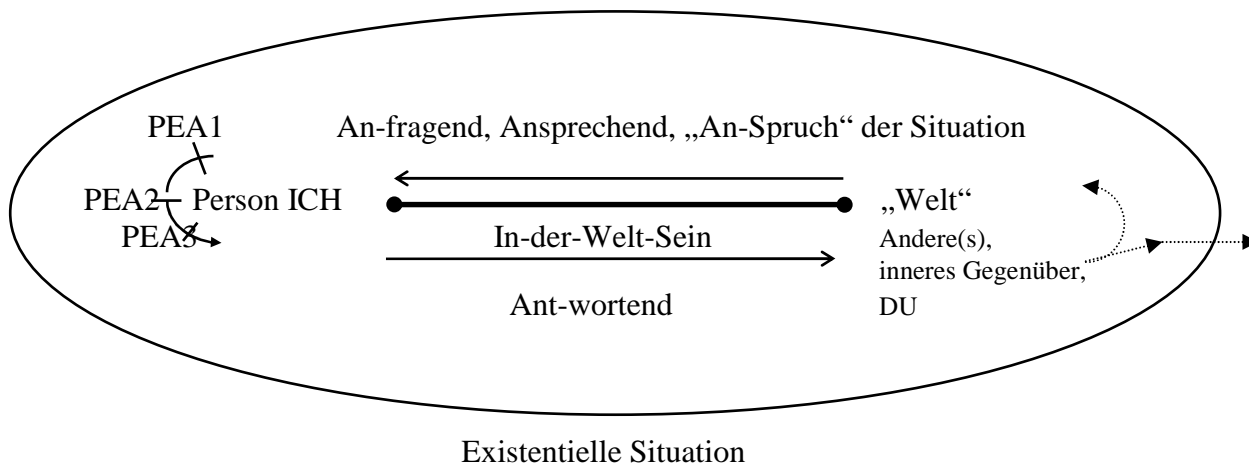


Abb. 5: Schema der „existentiellen Situation“ – des ständigen Wechselspiels zwischen Gefragtsein, innerer Verarbeitung und Antworten auf die Anfragen „des Lebens“ mir ihren Rückwirkungen auf die Situation selbst und ihren Auswirkungen auf die nächste Situation

Das Charakteristikum dieses Existenzverständnisses bildet sich mit aller Deutlichkeit ab: aus einer solchen existentiellen Perspektive besteht ein *grund-dialogisches Weltverhältnis*. Wir stehen immer schon in der Möglichkeit der Wechselrede mit unserer Welt, in einer unaufhebbaren Dynamik des einander Ergänzens und Auf-einander-Angewiesenseins. Diese Dialogik besteht nicht nur nach *außen* hin, sondern auch nach *innen* hin in Form der Zwiesprache mit sich selbst (Buber). In dieser Doppelbezüglichkeit erhält das Menschsein seinen personalen Charakter (darum ist die Etablierung des inneren Dialogs aus der Sicht der Existenzanalyse so wichtig für die Effizienz der Psychotherapie).

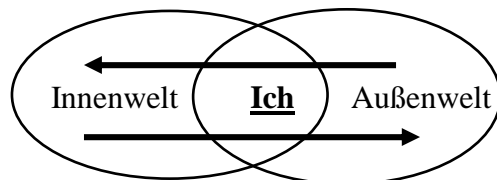


Abb. 6: Der Offenständigkeit des Daseins entspricht die grund-dialogische Verfassung des In-der-Welt-Seins

In dieser Dialogik des Daseins stellt das Ich jene Offenständigkeit dar, durch die die Außenwelt gleichsam wie durch eine „Linse“ einen Brennpunkt erhält und in die erlebende Innerlichkeit des Menschen hereingeholt wird, und umgekehrt: durch die die Innenwelt sich nach außen bringen und sich dort in der Begegnung bündeln kann.

4. Das Prozeßmodell der Existenzanalyse

Wie geschieht die Verarbeitung der Eindrücke und Informationen – was bereitet den „Daseinsprozeß“ vor bzw. gibt ihm die Grundlage, wenn man das so sagen darf? Wir sehen diesen Vorgang in der *inneren Bezugnahme* begründet, im Sich-auf-sich-selber-Beziehen. Dabei bezieht sich das Ich auf die eigene Leiblichkeit, auf das psychische Erleben und auf die personalen Regungen, Kräfte und Inhalte, die in der Tiefe die ureigenste Innerlichkeit ausmachen. Je offener und besser dies geschieht, desto authentischer ist das Ich, desto tiefer ist sein Erleben und seine existentielle Erfüllung. Diese Bezugnahme auf sich selbst läuft *prozeßhaft* ab und läßt sich in Schritte gliedern. Sie sind in der „Personalen Existenzanalyse“ (Längle 1993, 2000) gefaßt. Wir werden die Methode im nachfolgenden Fallbeispiel praktisch vorstellen. Hier geht es uns vorläufig nur um die Darstellung dieser fundamentalen Prozeßdynamik als eine Grundlage, durch die der Mensch im Alltagsvollzug zu existieren vermag.

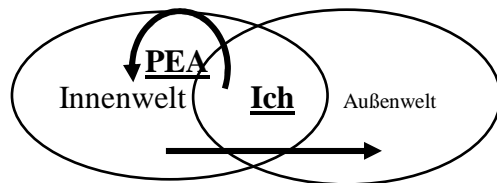


Abb. 7: Der Prozeß der Bezugnahme des Ich auf die eigene Leiblichkeit, Psyche und personale Tiefe wird in der „Personalen Existenzanalyse“ methodisch angeleitet und führt zu einem erneuten Freiwerden für die Andersheit.

Was geschieht nun durch diesen Prozeß der Bezugnahme des Erlebten auf die eigene Innerlichkeit? Es wird dadurch die *Person* als die gestaltende Begegnungskraft im Menschen *aktiviert*, besser: „aktualisiert“, in die ihr wesengemäße „Akthaftigkeit“ gehoben. Dies ist der Vorgang, wodurch sich der Mensch unter Einbindung seiner Leiblichkeit und psychischen Kraft als Person in die „Existenz heben“ kann, sich zur Höhe seines Seins aufschwingen kann, ganz sich selbst sein kann inmitten seiner Welt. Denn in der Person sehen wir das, was als „Wesensgrund“ bezeichnet werden kann, „aus dem er (sc. der Mensch) zu ek-sistieren vermag“, wie Heidegger das Dasein beschreibt (Fritzsch 2000, 119).

5. Die Struktur der Existenz

Die Aktivierung der Person hat eine weitere bedeutsame Folge. Die Person ist von ihrem Wesen her aufgrund ihrer Geistigkeit *phänomenologisch* angelegt. Ihre Offenheit ist nicht mechanisch-abbildend, nicht utilitaristisch nur nach Nützlichem Ausschau haltend, sondern essentiell *verstehend*. Als Personen sind wir auf Tiefe aus, auf das Sehen und Verstehen der Eigenwertigkeit, der Zusammenhänge und des Sinns der Dinge. In diesem personalen Bestreben, die Phänomenalität des Erlebten zu verstehen, kommt der Mensch in eine dialogische Haltung. Im Austausch mit dem Gegebenen und durch die Abstimmung mit der eigenen Innerlichkeit erspürt und erfährt der Mensch – oft mehr unbewußt als bewußt – letztlich die **Grundstrukturen** der Existenz. Er stößt zu ihnen vor durch alle Erfahrungsbereiche hindurch. Alle Erscheinungsformen sind geeignet, die Tiefenstrukturen der Existenz sichtbar zu machen. Die Streubreite reicht vom Erleben der alltäglichen Dinge wie Essen, Schlafen, Gehen, Wohnung aufräumen bis zu den existentiellen Grenzerfahrungen, wie sie etwa Karl Jaspers (1986, 18) beschrieben hat. In all Gegebenheiten und

Erfahrungsweisen finden sich in der Tiefe des Erlebens letztlich vier Strukturen, die sich als Grundbedingungen der Existenz erweisen.

1. Weltbezug
2. Lebensbezug
3. Selbstbezug
4. Kontextbezug

Als Grundstrukturen der Existenz bilden sie in der Existenzanalyse das *Strukturmodell* für Theorie, Nosologie und Praxis.

Aus dem dialogischen Bezug zu den vier Grundbedingungen der Existenz versucht der Mensch seine Freiheit zu realisieren, sein eigenes *Wollen* zu leben.

In der Existenzanalyse wird der Mensch in seinem *Angewiesensein auf ein Gegenüber* gesehen. Dieses Angewiesensein ist fundamental in diesen vier Grundbedingungen der Existenz. Daher bedeutet Menschsein eine zwangsläufige Offenheit zu diesen vier konstitutiven Bedingungen des Seins, die dem Menschen als die grundsätzlichste Form des Angefragtseins entgegenkommen und konkret so in Erscheinung treten:

1. Weltbezug: *Raumerfahrung* → erscheint als Welt der Bedingungen und Möglichkeiten; Leiblichkeit; Angst/Vertrauen
2. Lebensbezug: *Zeiterfahrung* → eigene Lebendigkeit; Gefühl (Gestimmtheit); Beziehung
3. Selbstbezug: *So-Sein* (Individualität) → Personsein; Freiheit, Verantwortung, Authentizität, Begegnung
4. Kontextbezug: *Werdenshorizont* → Sinn; Biographie (Geschichtlichkeit), Handeln (Alltäglichkeit)

In allen Bezügen stößt der Mensch auf ein „Gegenüber“, an dem er sich entwerfen kann („pro-jet“), das seine konstitutionelle Offenheit (Offenständigkeit) aber auch ständig begrenzt („Sein zum Tode“ in vielfältiger Ausformung).

In diesen vier Grundbedingungen der Existenz und ihren Erscheinungsformen finden sich die *Existenzialien Heideggers* wieder, die wie durch eine „Faktorenanalyse“ auf vier Fundamentalfaktoren gebündelt. Man könnte sie daher auch „*Fundamental-Existenzialien*“ nennen. Und durch die Dialogik des Sich-anfragen-Lassens und darauf stellungnehmend zu antworten kommt es zur Begegnung des Ichs mit Andersheit und zum Antreffen der eigenen Person, wodurch sich Existenz vollzieht. In der Etablierung dieses Dialogs sieht die Existenzanalyse den zentralen Wirkfaktor in der Psychotherapie. Denn Psychopathologie wird als Beeinträchtigung des Dialogs mit den Grundbedingungen der Existenz verstanden. Dieses Denken ist dem in der Daseinsanalyse gleich, das die Leidenszustände ebenfalls auf ihre Existenzialien zurückführt. Eine entsprechende Nosologie wurde auch in der Existenzanalyse entworfen.

6. Psychotherapieziel

Psychotherapie ist ein von Menschen geschaffenes Handwerk. Als solches vermag sie einen *Weg zu eröffnen*, aber niemals ein Ziel zu verheißen. Psychotherapie vermag auch nur soviel, wie der Patient selbst an Ressourcen beisteuern kann und wie gut er das Problem in der Therapiesituation fühlen und erleben kann.

Der spezifische Ansatzpunkt existenzanalytischer Arbeit ist, das *Wesen des Menschen* inmitten der Herausforderung und Unruhe *seiner* Welt zum *Vollzug* zu bringen. Es soll *das* lebbar werden und aktiviert werden, was man im Grunde *ist* – *mehr noch: werden soll und kann*. Um herauszufinden, wer man ist und wie man werden soll, braucht der Mensch, der Existenzanalyse zufolge, den *dialogischen Austausch* mit seiner Welt. Authentizität z.B. kann nur entstehen im Eingehen auf ein Gegenüber. Nicht Symptomfreiheit ist unser erstes Ziel. Der Gewinn einer existenzanalytischen Therapie besteht für den Betroffenen (und auch für seine Mitwelt) darin, sich in den Dialog, in den atmenden Austausch mit der Welt zu bringen und darin sein Gerufensein, seinen Auftrag, das, wofür er geboren ist und wo er jetzt benötigt wird, zu verwirklichen. Nur so kann er sich selber finden.

Um diesen Prozeß dort anleiten zu können, wo er nicht mehr spontan vonstatten geht, was sich bei seelischen Leidenszuständen regelmäßig finden läßt, dient uns die Personale Existenzanalyse (PEA). Sie setzt an der Fähigkeit der Person zum dialogischen Austausch an und dient so der Anwendung des Hauptwirkfaktors existenzanalytischer Psychotherapie. Im folgenden werden die Schritte der PEA skizziert und ihre praktische Anwendung anhand eines Fallbeispiels gezeigt. Ziel ist nicht die Vermittlung und Auseinandersetzung mit der Methode als solcher, sondern um anhand eines Beispiels die Bedeutung und den Stellenwert dialogischen Vorgehens in der Psychotherapie für die Ermöglichung ganzheitlichen Existierens zu verdeutlichen.

7. Die Schritte der Personalen Existenzanalyse (PEA)

Um dialogfähig zu werden, ist gemäß der *Personalen Existenzanalyse* ein Bezug zu den eigenen Gefühlen Voraussetzung. Das verlangt zu allererst einen **Sachbezug** und Sachlichkeit. Die Arbeit beginnt natürlicherweise mit der Problembeschreibung, die aber alsbald dazu übergeleitet wird, eine thematisch bezogene Emotionalität aufkommen zu lassen. Nun ist in diesem zweiten Schritt die „**Dechiffrierung der Gefühle**“ im Vordergrund; sie stellt überhaupt einen zentralen Teil psychotherapeutischer Arbeit in der Existenzanalyse dar. Es gilt zu verstehen, was die Gefühle abbilden, was sie meinen, was sie sagen. Es gilt sie zu fühlen, die Freude wie die Trauer, den Haß wie die Hoffnung und den Mut. Danach wird der Patient bzw. Klient angeleitet, **Stellungnahmen** zu sich und zu seiner Welt zu beziehen. Das ganz Eigene soll gefunden werden und in Form einer Beurteilung die eigene Position zu dem konkreten Thema bzw. Problem markieren. Dadurch wird der Mensch Dialogpartner, indem er auf sein Eigenes zurückgreifen kann. Nach der Stellungnahme geht es in der Personalen Existenzanalyse darum, sich selbst zielführend und der Situation angemessen in die Welt einzubringen: es geht um die **Tat als Verwirklichung der Existenz**. Sachbezug, Gefühlsfindung, persönliche Stellungnahme und Tätigwerden sind die vier Schritte Personalener Existenzanalyse.

Die Existenzanalyse setzt die Behandlung so an, daß eine *personal fundierte Existenz* angestrebt wird: sich selbst sein im Austausch mit der Welt, die es zu besorgen gilt. Alles wird in dieser Sicht zur *Aufgabe*, die Person sich selbst, die Welt, die psychische Störung, denn alles fordert mich heraus und will einen gestaltenden Umgang von mir. Darin sehen wir *Existenz* verwirklicht, wenn aus allem *Gegebenen etwas Wertvolles geschöpft* wird, wenn es in seinem Eigenwert gesehen und erlebt wird. Dasein fordert eine Entschiedenheit ein – ohne Entschiedenheit und Wahl, ohne Freiheit und Verantwortung ist eine erfüllende Existenz für den Menschen nicht denkbar. Kein Mensch kann ohne sein Einverständnis glücklich sein.

Die folgenden Schemata zeigen die Grundlagen der PEA: ein Modell der Person, die sie ausweist als ansprechbar, verstehend und antwortend – Grundfähigkeiten der Person, die von

außen antreffbar sind. Abbildung 9 zeigt schematisch die Eckpunkte personaler Verarbeitung aus der Innensicht der Person: was von außen als Ansprechbarkeit imponiert, wird in der

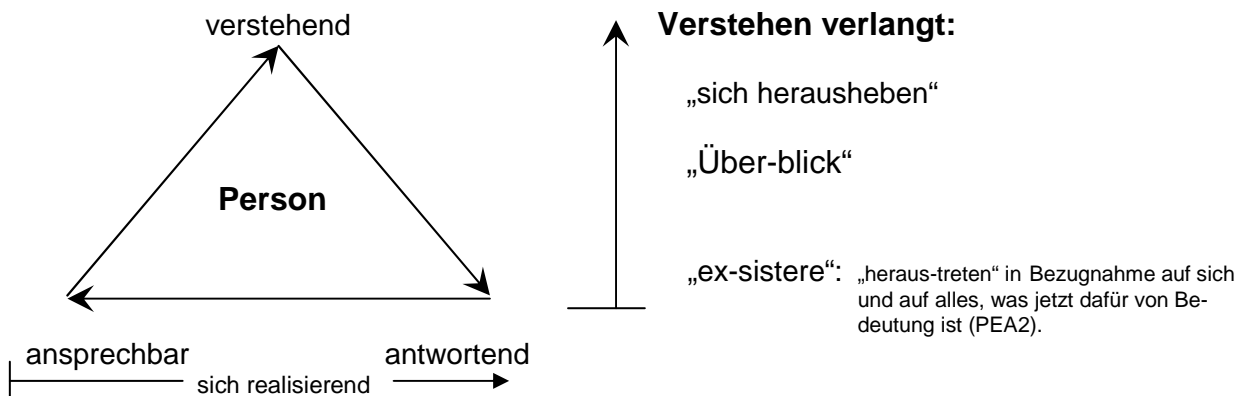


Abb. 8: Die Person kann in der Begegnung angetroffen werden, weil sie ansprechbar ist, versteht und Antwort gibt. Dadurch „hebt“ sie sich in die Existenz.

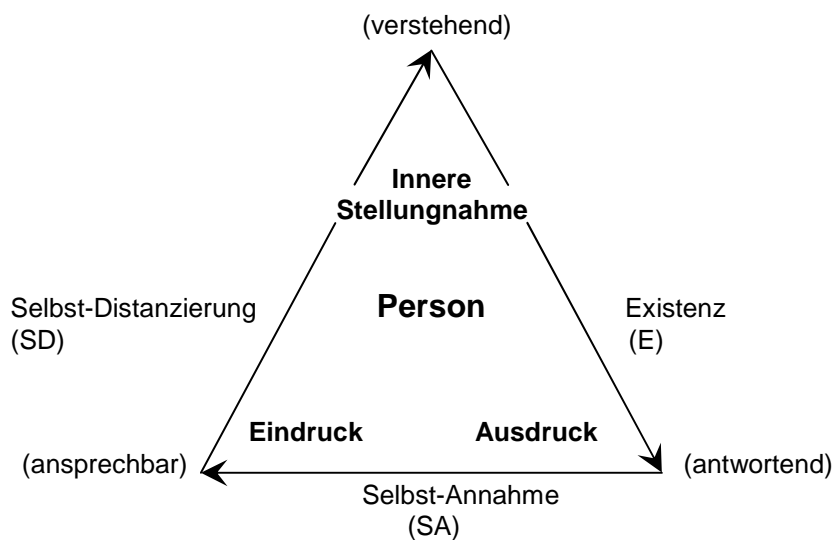


Abb. 9: Die Innensicht personaler Informationsverarbeitung ist getragen vom Empfang eines Eindrucks, zu dem eine eigene Stellungnahme gefunden wird und schließlich ein Ausdrucksverhalten entsteht.

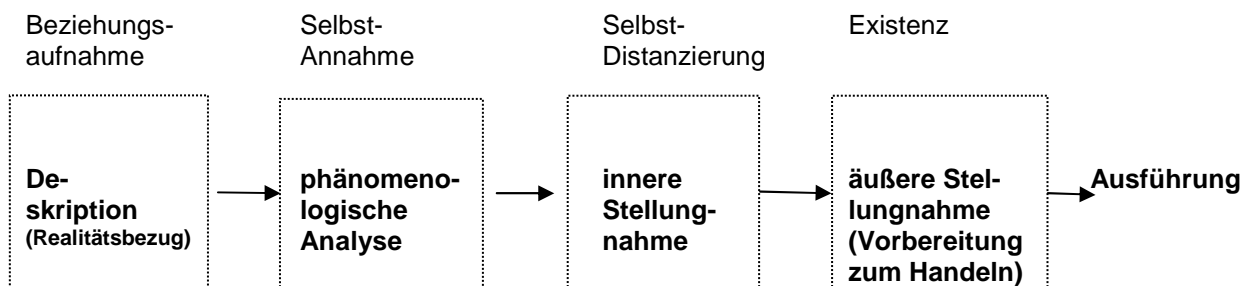


Abb. 10: Die methodischen Schritte der „personalen Existenzanalyse“ und ihre anthropologischen Implikate.

Innensicht als Eindruck erlebt, der in eine Stellungnahme übergeht und schließlich zu einem Ausdruck führt. Im nächsten Schema wird die Abfolge der Schritte beschrieben: nach der Deskription des Problems, des Traumas, des Unverstandenen geht es um eine phänomenologische Analyse des Eindrucks, in welchem Gefühle, Impulse und schließlich der phänomenale Gehalt geborgen werden. Über das Verstehen wird eine innere Stellungnahme angebahnt, die in die Formulierung eines Willens mündet. Diese innere Bewegung wird mit der Realität konfrontiert und so für ein konkretes, realistisches und verantwortliches Handeln vorbereitet.

8. Ein Beispiel: PEA bei einer Schreibhemmung

Das folgende ist die geraffte Wiedergabe einer Therapiestunde.

PEA 0: Eine 55jährige Patientin bringt am Ende ihrer Therapie nach ca. 25 Stunden noch ein Problem. Sie sollte eine Abschlußarbeit schreiben für eine Ausbildung, die sie gerade gemacht hat. Sie sieht das Schreiben aber als unüberwindliches Hindernis für sich an und fühlt sich sogleich blockiert, wann immer sie an die Arbeit gehen möchte. – Ob sie dieses Problem noch vorbringen dürfe, bevor wir die Therapie beenden?

Um mehr Information einzuholen, wird die Situation der Schreibhemmung und entsprechende Vorerfahrungen beschrieben. Spontan fällt ihr ein Spruch von einer Lehrerin ein: „Du kannst nicht schreiben. Du wirst es nie können.“ In Deutsch hätte sie immer Vierer gehabt, in allen anderen Fächern aber gute Noten.

Zur Vervollständigung des Bildes wird gezielt nach anderen Erinnerungen gefragt, die mit Schreiben und Deutsch zusammenhängen.

Da fällt ihr ein, daß auch ihre Mutter öfters gesagt hätte: „Die Paula (ihre Schwester) ist viel besser in Deutsch – Du mußt mehr lesen!“

Frage an die Pat : „Wie sehen Sie das selber?“ - Sie selbst zweifle an ihrem Sprachgefühl.

PEA 1: Ihr *Gefühl* dabei ist wie in Schularbeitssituationen. Eine Angst vor dem Versagen kommt auf. Ein Gefühl der Enge tritt ein, der Atem wird flach, sie spürt Druck.

PEA 1-I: Ihr spontaner *Impuls*: „Ich würde am liebsten davonrennen, nichts machen müssen.“ – Nach einer kurzen Pause:

„Aber das stimmt auch nicht ganz. Es ist oft ein Bedürfnis da zu schreiben, besonders wenn es nur für mich ist. Auch Briefe kann ich schreiben und schreibe ich gerne. Aber wenn es etwas ist, das bewertet wird, möchte ich am liebsten davonrennen.

Aber wenn ich mir das so überlege, merke ich, wie ich mich manchmal dem Schreiben schon stellen möchte. Dann aber kommt wieder der Hader: Warum muß ich immer so blöde Dinge tun, Vorkämpferin sein, alles selber erarbeiten?“

PEA 1-Ph: Der phänomenale Gehalt wird eingeholt mit Fragen wie:

„Was bedeutet für Sie dieser Satz: ‚Du kannst nicht schreiben?‘ Bzw. die Aussage der Mutter: ‚Die Paula ist viel besser in Deutsch.‘ – Was kommt da rüber?“

P.: „Ich bin mir als ein Nichts vorgekommen. Es war eine Mitteilung wie: ‚Du hast das Zeug nicht, Du brauchst Dich gar nicht bemühen.‘

Und es ist eine Abwertung für mich: ‚Ich halte nicht viel von Dir.‘ Sie hat mich immer degradiert: ‚Hoffentlich schaffst Du die Matura, Rosi.‘ (Patientin gerät in leichte Erregung) Sie hat mir nicht einmal den Namen gelassen (Rosi war eine von ihr nicht gern gesehene Abkürzung ihres Namens). Ich muß dazusagen: Sie war potthäblich und ich war bildhübsch.“

Frage: „Bestand eine Rivalität?“

P.: „Vielleicht. Sie war trotzdem gerecht. Ich hatte sie auch in Englisch, und da hatte ich gute Noten. Ich war blockiert in Deutsch durch ihr Urteil. Eine andere Lehrerin bestätigte meine Unsicherheit, weil sie einmal sagte: ‚Drück Dich besser aus, wenn Du etwas erklärst.‘ Wieder eine andere Lehrerin hat mich praktisch vergewaltigt mit ihren Worten: Weil ich so jung war, gehöre ich nicht in die Klasse, obwohl ich ein gutes Zeugnis hatte. Das hat mir viel Angst gemacht und hat es mir oft schwer gemacht zu sprechen. Eigentlich habe ich mit niemandem darüber sprechen können.“ (Patientin erzählt manche Traumata bis zur Matura, in denen sie sich total allein gelassen fühlte und keine Stütze hatte).

PEA 2:

Ob sie das in Ordnung finde, was die Lehrerin gesagt hat, ob das nach ihrem persönlichen Empfinden richtig war, was sie da gemacht hat?

P.: „Nein, das war sicher nicht richtig von ihr, so verständlich es auch sein mag.“

Frage: „Wie schätzen Sie selbst Ihr Schreiben-Können eigentlich ein, wenn Sie sich ganz ehrlich selber fragen?“

P.: „Für mich selbst kann ich sagen, daß ich manchmal sehr gut schreibe, meistens durchschnittlich. Ich würde mir eine Note von Zwei bis Drei geben, manchmal aber auch ein Sehr gut.“

PEA 2-St: *Frage:* „Was halten Sie von der Lehrerin und ihrer Meinung?“

P.: „Sie war unmöglich. Es stimmte nicht. Sie hat einfach ein Problem mit mir gehabt, weil ich so jung und so hübsch war. Ich habe es lange geglaubt, was sie sagte, und doch nicht so ganz. Aber jetzt spüre ich ganz deutlich, daß das nie stimmen konnte. Ich kann einfach besser schreiben, als sie meinte, und ich war blockiert, bin es ja bis heute noch.“

PEA 2-W: *Frage:* „Was würden Sie nun am liebsten tun mit der Situation? Möchten Sie sich z.B. noch einmal mit der Lehrerin auseinandersetzen?“

P.: „Die Lehrerin lebt zwar noch, aber das hat keinen Sinn, mit ihr darüber zu sprechen. Vielleicht weiß sie es nicht einmal mehr. – Am liebsten würde ich zu schreiben anfangen. Wenn ich nur wüßte wie.“

Frage: „Könnten Sie sich vorstellen, beim Schreiben innerlich die Lehrerin zu konfrontieren in der Art: ‚Da schau her, Du alte Schachtel, wie das da steht?‘“

P.: (lacht) „Ja, das wäre gut! – Ich spüre jetzt auch, daß ich ja erwachsen bin. Und ich kann dieses Kind, das ich war, anders sehen. Und ich spüre, ich will schreiben. Ich glaube, ich kann von diesen Einschüchterungen jetzt Abstand nehmen, wissend, daß ich es eigentlich kann.“

PEA 3: *Frage:* „Dann lassen Sie uns noch überlegen, wie das Schreiben praktisch angegangen werden kann. In welche Schritte es zerlegt werden kann. Haben Sie darin Erfahrung?“

P.: „Ja, ein wenig schon. Aber es ist mir immer gleich so viel Stoff, und dann schaffe ich die Gliederung nicht.“

(Information wird gegeben und gemeinsam überlegt, wie sie es praktisch angehen kann.)
„Dann machen Sie für sich einen Schreibversuch: einfach mal das niederschreiben, was kommt und so wie es kommt, um ihm erste Formulierungsgewänder zu geben.

Wenn alles, was ich sagen will, irgendwie schon mal formuliert ist, es zusammengeben in einen ersten Guß für mich. – Danach erst aus der Sicht des Lesers anschauen: auf Klarheit, auf Verbesserung der Formulierungen, auf Stil.“

P.: „Das hilft mir jetzt sehr. Besonders die Überlegung, es zuerst einmal nur für mich zu machen.“

Es gelang der Patientin nach ein paar zögerlichen Anfängen die Arbeit in kurzer Zeit zu schreiben und fertigzustellen.

9. Reflexion über den Prozeß

Was geschieht in einem solchen methodisch geleiteten Dialog? Worin liegt der Unterschied zum psychoanalytischen Gespräch? – In der Psychoanalyse geschieht der therapeutische Prozeß vorwiegend über das Medium der *Übertragung*, die zwischen Patienten und Therapeuten entsteht und in der Folge von beiden bearbeitet wird. In der PEA entsteht die therapeutische Wirkung hingegen durch den Patienten¹ selbst. Der Therapeut begleitet den Patienten und stützt ihn, wo nötig. Er führt den Prozeß, indem er mit ihm ein *interpersonales Feld* schafft und darin präsent ist, bleibt aber *seiner Subjektivität* (und phänomenologischen Offenheit) verpflichtet und geht nicht in die interpretative Hermeneutik. In phänomenologischer Haltung hält sich der Therapeut an das, was der Patient sagt. Aus dieser Haltung heraus begegnet er dem Patienten in dessen Subjektivität. Damit werden die eigenen personalen Kräfte des Patienten angesprochen und mobilisiert.

Diese Haltung des Therapeuten in der PEA beläßt dem Patienten seine *Autonomie* zur Gänze und vermittelt ihm, sich selbst in einen Prozeß zu bringen, damit er künftig ähnliche Probleme in einer personalen Form selbst verarbeiten kann. Damit wird die Abhängigkeit vom Therapeuten reduziert und die Selbstfindung schon am Beginn der Therapie angeleitet. Es könnte sein, daß durch diese Fokussierung auf die eigenen Ressourcen der therapeutische Prozeß in der PEA mit weniger Stunden auskommen kann als in der Psychoanalyse (wenn es auch manchmal denselben Zeitraum für die Entwicklung braucht).

Die PEA kann unseres Erachtens nach als ein *allgemeines, schulenunabhängiges Prozeßmodell* für die Psychotherapie angesehen werden, da es auf personaler Ebene der Verarbeitung von Problemen, von Unverstandenen und von Überforderungen dient. Das *Ergebnis* der PEA ist eine *Selbstfindung* und *Ich-Stärkung*.

Mit anderen psychotherapeutischen Methoden hat die PEA gemeinsam die Arbeit an Gefühlen und Affekten, am Selbst-Verständnis, am Selbst-Bild, an der Selbst-Aktualisierung sowie den übenden Umgang mit bisher nicht bewältigten Situationen.

10. Alltagsbezug und Indikation der PEA

In der PEA wird versucht, die Person anzusprechen und zum Wirken zu bringen. Es soll das geweckt werden, was an Potential in ihr schlummert, um sich unter dem Eindruck einer Situation wieder neu finden zu können. Die Aufgabe ist also die *Selbstzentrierung* angesichts des *Weltbezugs* wiederherzustellen. Jeder Weltbezug ist dazu angetan, den Menschen aus seinem Lot zu bringen, ja mitunter aus seiner inneren Verankerung zu reißen. Diese Form von „Exzentrizität“ (Plessner 1975, 301ff) kann zum Selbstverlust führen. Diese, aller Erfahrung von Welt innewohnende Gefahr, verlangt als Ich-restituierende Gegenbewegung einen Verarbeitungsprozeß, in welchem man sich mit sich selbst wieder in Einklang bringt. Inmitten des Neuen der aktuellen Situation (oder, wenn sie situativ überfordert, im nachhinein) soll sich der Mensch als er selbst wiederfinden, Föhlung mit sich aufnehmen und das Neue mit

¹ Der leichten Lesbarkeit halber wird das generische Maskulinum verwendet, was keine geschlechtliche Zuordnung bedeutet.

dem Bestehenden abstimmen, es aussondern oder verknüpfen, Stellung zu ihm beziehen. Dieser Vorgang geschieht im täglichen Leben meist spontan und ist uns selten bewußt.

Immer dann, wenn dieser personale Prozeß nicht vollzogen wird, entsteht das Verfallensein an das „*Man*“ (Heidegger 1979, §38) oder an die *Funktionalität*. Dann fehlt diese Abstimmung mit sich gänzlich oder sie ist nur partiell geschehen. Das Verhalten ist *funktional* geleitet, aber nicht *personal* durchdrungen; es ist Routine, Gewohnheit, Psychodynamik, aber nicht authentisch. Es führt zur Entfremdung vom Ich, zur Entpersönlichung der Beziehung zum anderen (weshalb der Begriff „Gemeinheit“ so passend ist) und zur Vermassung der Gemeinschaft (Ortega y Gasset 1931).

Gerade weil wir aus der Logotherapie kommen, möchte ich auf eine weitere Erfahrung hinweisen, wie es zum Selbstverlust kommen kann. Menschen, die sich sehr auf *Sinn* ausrichten, neigen manchmal dazu, personale Regungen, Defizite oder Bedürfnisse, zu übergehen. Die Gefahr der logotherapeutisch geführten Behandlung ist die einseitige Betonung des Weltbezugs. Wenn man zu sehr darauf schaut, was die Situation von einem fordert („kopernikanische Wende“ nach Frankl 1946/1982, 72), so kann das dazu führen, daß die Person zu einer, wohl der Aufgabe, aber nicht mehr ihrer selbst angemessenen Existenz gelangt. Trotz sinnvoller Tätigkeiten können sich dann Gefühle der Überforderung einstellen, der Leere, der Spannung statt der Erfüllung.

Massivere, oder sich über lange Zeit wiederholende Alltagserfahrungen und schließlich Traumatisierungen sind Eindrücke, gegen die die Person nicht mehr gleich ankommt. Sie münden schließlich in die Fixierung von Psychodynamik und Copingreaktionen. In solchen Fällen ist der Mensch in aller Regel angewiesen auf begegnende und unterstützende Hilfe von außen, um die Person inmitten dieser einschränkenden Erfahrungen wieder frei zu bekommen. Das ist die klassische Indikation der PEA. Mit der PEA machen wir im Grunde nichts anderes als den spontanen Prozeß der Verarbeitung und Integration von Erlebtem in bewußten Schritten und im Dialog mit einer anderen Person nachzugehen. So können wir als Ziel der PEA die *Selbstfindung in der Weltoffenheit* ansehen.

Historisch gesehen war es eine Aufgabe in der Existenzanalyse, der Seite des Personseins im Rahmen des Existenzvollzugs mehr Gewicht zu verleihen und die Einseitigkeit der Sinnsuche in der Welt auszugleichen. Es war in unserer Praxis sichtbar geworden, daß der Person, ihrem Erleben und Fühlen, ihren ganz eigenen Verletzungen und Stärken mehr Raum zu geben ist. Die alleinige Hinwendung zu Sinn und Werten vermag diese Wunden oftmals nicht zu heilen, wengleich eine gewisse heilsame und vor allem entlastende Wirkung durch die Zuwendung zu Sinn und Werten unbestritten bleibt.

Die PEA stellt eine Methode dar, die insbesondere die verlorengegangene, verstummte oder erschütterte personale Emotionalität zu erreichen und Integrität des Personsein wiederherzustellen versucht. Auf dieser phänomenologisch eingeholten Basis kann es in der Therapie gelingen, Existenz authentisch zu begründen und ihre emotionale Erlebnistiefe aufzuschließen.

11. Literatur

- Condrau G (2000) Daseinsanalyse. In: Stumm G, Pritz A (Hrsg) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, 120
Frankl V (1946/1982) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke. Ab 1987: Frankfurt: Fischer
Frankl V (1947/1986) Psychotherapie in der Praxis. München: Piper

- Frankl V (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl VE, v Gebattel V, Schultz JH (Hrsg) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München: Urban & Schwarzenberg, Bd. III, 663-736
- Fritsch W (2000) Dasein. In: Stumm G, Pritz A (Hrsg) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, 119f.
- Heidegger M (1979) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer, 15°
- Jaspers K (1986) Einführung in die Philosophie. München: Piper
- Längle A (1988) Was ist Existenzanalyse und Logotherapie? In: Längle A (Hrsg) Entscheidung zum Sein. V. E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper, 9-21
- Längle A (1993) Personale Existenzanalyse. In: Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Längle A (Hrsg). Wien: GLE-Verlag; 133-160
- Längle A (1995) Logotherapie und Existenzanalyse - eine Standortbestimmung. In: Existenzanalyse 12, 1, 5-15
- Längle A (1999) Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden. In: Fundamenta Psychiatrica 12, 139-146
- Längle A (2000) (Hrsg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Ortega y Gasset J (1947) Der Aufstand der Massen. Stuttgart: dva
- Plessner Helmuth (1975) Die Stufen des Organischen und der Mensch. Berlin: de Gruyter
- Stumm G, Wirth B (1994) (Hrsg) Psychotherapie. Schulen und Methoden. Eine Orientierungshilfe für Theorie und Praxis. Wien: Falter Verlag; 2°

Anschrift des Verfassers:

Dr.med.Dr.phil. Alfried Längle
 Ed. Suess-Gasse 10
 A-1150 Wien
 e-mail: alfried.laengle@existenzanalyse.org