

Was bewegt den Menschen?

Die existentielle Motivation der Person*

Alfried Längle

In diesem Vortrag wurde erstmals das Konzept der personal-existentiellen Grundmotivationen vorgestellt und durch Erfahrungsberichte, Selbstreflexion und Falldarstellungen beleuchtet.

In der Einleitung wird kurz auf ihre Entstehung aus den existentiellen Fragen der psychotherapeutischen Praxis hingewiesen und danach ihre Einbettung in die Entwicklung des Menschen ansatzweise versucht. Damit soll auf die Breite der existentiellen Relevanz der Grundmotivationen hingewiesen werden.

Die Darstellung der Grundmotivationen beschränkt sich auf die ersten drei: das Sein-Können, das Leben-Mögen und das Selbstsein-Dürfen. Sie sind die Vorläufer der vierten, der Sinnstrebigkeit des Menschen. Diese ist in der Logotherapie Frankls ausführlich dargestellt und wird daher hier nicht weiter reflektiert.

Meine Damen und Herren,

ich möchte heute Abend darüber sprechen, was uns *als Menschen* bewegt – was uns in unserem *Menschsein* bewegt. Es geht dabei nicht um die Beschreibung basaler Bedürfnisse und Befriedigung körperlicher Triebe. Das ist aus verschiedenen Motivationslehren bekannt. Vieles treibt, lockt, verlockt den Menschen und bringt ihn in Bewegung. Leib und Seele, die Mitmenschen, die Gesellschaft wollen ihr Recht. Wir erleben Triebe, Bedürfnisse, haben Schmerzen, Lust oder Ängste, fühlen Pflichten gegenüber der Gesellschaft. Hunger, Durst, Schlaf, Sexualität stellen starke Kräfte dar, die uns täglich zu Handlungen bewegen und – im Falle ihrer Vernachlässigung – auch mit triebhafter Urgewalt über uns herfallen können.

Allein ihre **Befriedigung** bringt nicht die **Erfüllung** in unser Leben. Diese Kräfte regeln *Voraussetzungen* für das vitale Überleben. Aber sie sind nicht jene Beweggründe, *für die* wir leben. Der Wiener Psychiater Viktor Frankl hat

mit seinem Sinnkonzept einen erheblichen Beitrag zu dieser Frage geleistet und für die Psychotherapie und insbesondere für die Beratung und psychologische Prophylaxe fruchtbar gemacht.

Hier könnte nun der Vortrag bereits beendet werden mit ein paar Verweisen auf die Literatur, wenn nicht - ja wenn da nicht Menschen wären, die sich durch nichts mehr bewegen lassen, auch nicht durch Sinnangebote. Menschen, die sich am Leben nicht mehr beteiligen mögen – Jugendliche, Erwachsene, Alte, Gesunde, Süchtige, Erfolgstypen oder Versager, Wohlhabende und Habenichtse.

Wonach streben junge Menschen, die "cool" sind und damit ein Unbeteiligtsein stilisieren? – Wie können wir mit Menschen umgehen, für die weder die Befriedigung der vitalen Voraussetzungen für das Leben noch die Suche nach Sinn Anreiz sind zu einem für sie und die Umwelt erträglichen, positiven Handeln? Wir stoßen immer wieder auf Menschen, die meinen: "Dieses Leben geht mich im Grunde nichts an!" Manchmal ist die Haltung nicht so indifferent, sondern aggressiv formuliert: "Mir gehen alle Menschen auf die Nerven! Sie sind mir völlig 'wurscht'. Auch meine Leute können mir alle gestohlen bleiben!" Eine solche *Haltung* stellt alles in Frage, die vitale Lust, den geistigen Sinn, das Leben überhaupt.

- Wozu noch Schmerzen und Leid ertragen und gegen das Unangenehme ankämpfen, wenn alles aus ist und man *keine Chance* mehr sieht?

- Was soll das Streben nach Lust, wenn einem das Leben schwer, gleichgültig, lästig ist?

- Wie kann dieses Leben Sinn haben, wenn es mich *ekelt* vor dieser Welt, vor der Widerwärtigkeit grausamer Menschen mit unberechenbarer Gewalt, vor dem Überfluß von Konsum, Sex, Geld?

Erfahrungen und Therapien mit Menschen, die so zur Welt, zum Leben und zu sich selbst stehen, werfen ein Licht auf ganz *basale, existentielle Motivationskräfte*. Über sie möchte ich heute Abend sprechen.

In unzähligen Existenzanalysen stieß ich immer wieder auf vier fundamentale Strebungen, aus denen heraus die Zustimmung zum Handeln gegeben wird (einerlei ob es um triebhaftes, gefühlhaftes oder geistig motiviertes Handeln geht). Diese fundamentalen Strebungen sind die **Seinsfrage**, die **Wertfrage**, die **Rechtfertigungsfrage**

* Vortrag aus Anlaß der Jahrestagung der GLE, gehalten am 3. April 1992 in Zug

und die **Sinnfrage** der Existenz. Der Kampf ums Dasein, um den Wert des Lebens und um die Behauptung der Eigenständigkeit der Person bilden die *personalen Voraussetzungen* für erfüllte Existenz. In der **Sinnsuche** erfährt dieses Streben schließlich seine Abrundung, wenn der Mensch sich in größeren Zusammenhängen findet und in ihrem Horizont sein Leben vollzieht. Über diese vierte Motivationskraft ist von V. Frankl (z.B. 1984) schon viel publiziert worden. Da sie uns als Logotherapeuten geläufig ist, werden wir uns hier erstmals mit den anderen personal-existentialen Motivationskräften beschäftigen.

Die Grundmotivationen als Struktur von Entwicklungen

Wenden wir uns zunächst der **Entwicklung** dieser spezifisch menschlichen Motivationskräfte zu. Sie zeigt die **geistige Offenheit** des Menschen in dreifacher Hinsicht. Zunächst ist da seine **Offenheit für die Welt**. Die Suche nach den Möglichkeiten zum Dasein ist die basalste Herausforderung an den Menschen. Das andere Fenster geht zum Leben hin mit der **Anlage zum Wertempfinden**. Das Mittel dazu ist die *emotionale Offenheit* und Berührbarkeit. Schließlich geht mit der Offenständigkeit der Person der Auftrag zur **“Offenbarung” ihrer selbst** einher, zum konkreten Sosein im eigenen Leben, und darin vor sich selbst und vor anderen zu bestehen.

Diese Entwicklung setzt schon in der Kindheit ein. Eine Kollegin sagte einmal im Rückblick auf ihre Jugend ganz treffend: “Die Jugendzeit ist ein einziger Kampf ums Wahrgenommenwerden, Geliebtwerden und Ernstgenommenwerden.” Dieser Satz faßt die drei Motivationen im Kontext der Sozialbezüge sehr treffend zusammen.

Im Nachdenken über diese Formen des Suchens und Bewegtseins des Menschen sah ich in den drei Motivationen große Wogen, die von der Bugwelle menschlicher Existenz ausgehen. Es ist, als wiederholte sich die Bugwelle, die durch **Zeugung, Geburt und Namensgebung** entstanden ist, im späteren Leben noch einige Male.

Die erste Wahrnehmung von einem Menschen macht die schwangere Frau, wenn sie ahnt, fühlt, vielleicht befürchtet und schließlich nach allen Zweifeln deutlich merkt: “Da ist jemand!” Dieser Jemand hat aber wenig Chancen geboren zu werden, wenn sein Dasein nicht irgendwie, und sei es auch nur in dumpfer Unbestimmtheit, als zumindest so “gut” angesehen wird, daß es belassen wird. Seit alters her haben die Menschen andernfalls versucht, das Kind zu beseitigen. Ein Kind zu gebären ist ein tiefer, vielleicht oft unbewußter Akt der Bejahung seines Lebens. Die Namensgebung schließlich ist die Anerkennung dieses Menschen in seiner Art und in seinem Geschlecht und repräsentiert seine Einbettung in Familie, Tradition und Kultur. Der Name bestätigt seine Unverwechselbarkeit und Konkretheit. Die Bugwelle “Zeugung, Geburt und Name”

symbolisiert die existentiellen Grundmotivationen, in der es ums Dasein, ums Wertsein und ums Sosein geht. Erst im Heranwachsen gewinnt die Frage des “Wozu” (des Sinns) dieses Lebens bei der Berufswahl größere Bedeutung.

Die Bugwelle wiederholt sich dann als **soziale Entwicklung** in der Familie, in der Jugend und im Erwachsensein. Der familiäre Raum *zeugt* die soziale Person, die dort angesprochen und entwickelt wird. Die Welt des Kindes ist die Familie. Für die Entwicklung seelischer Gesundheit hat größten Einfluß, wieviel Raum das Kind für sein natürliches, spontanes Empfinden, für seine Pläne und Ziele, seine Wünsche und Absichten, für sein Spielen und Wollen, für seine Ängste und sein Leid hat. Es ist eine basale Erfahrung für den Menschen, als Kind gespürt zu haben, daß es dasein kann und angenommen ist. Es gibt kaum eine tiefere Verunsicherung und Verängstigung für einen Menschen, als in einer feindlichen, ablehnenden familiären Atmosphäre heranwachsen zu müssen.

Die Jugendzeit kann mit der sozialen *Geburt* verglichen werden. Der Heranwachsende drängt mit unsicherem Schritt in eine größere Welt. Als Erwachsener erhält man schließlich seinen “Ruf” (“Be-ruf”), was einer *öffentlichen Namensgebung* gleichkommt. In diesem Alter geht es hauptsächlich darum, sich in einer größeren Gemeinschaft mit seinen Fähigkeiten und seiner Art zu behaupten und darin respektiert zu werden.

Die Grundmotivationen sind wie Module, die Entwicklungsabschnitte strukturieren.

Eine situative Entwicklung ist vollständig, wenn alle vier Grundmotivationen in ihr vollzogen sind. Dasselbe könnte für größere Entwicklungsperioden gelten. So ist z.B. das Kind zuerst mit der Sicherheit des Daseins und mit dem Raum-Haben beschäftigt. Dann geht es mehr um die Wärme der familiären Beziehungen. In der Pubertät dreht sich alles um die Selbstfindung (man riskiert dabei sogar die Beziehungen!) und im jungen Erwachsenenalter um die sinnvolle Lebensgestaltung.

Das Modul findet sich auch in langen Entwicklungsperioden wieder, die das ganze Leben umspannen. So scheint es in den ersten 15 bis 20 Jahren des Lebens vorwiegend um die Sicherung des Lebensraums zu gehen, von 15 bis 30 (35) um die Beziehungsarbeit, von 30 bis 45 (50) um die vertiefte Selbstfindung und danach um den Sinn des Lebens bzw. was von den eigenen Taten bleibt. Doch wenden wir uns nun der Jugendzeit zu, in der sich die Entwicklung der Person und ihrer existentiellen Strebungen besonders deutlich zeigt.

Die Grundmotivationen in der Jugendzeit

In der Jugend weitet sich der Horizont. Vieles, was zu Hause in der kindlichen Welt der Familie als Verhaltensnorm galt, gilt außerhalb der Familie nicht oder anders. Festgefügte Vorstellungen, wie das Leben geht und worauf es ankommt, brechen auf. Der junge Mensch steht vor der

Das Modul der Grundmotivationen findet sich in verschiedenen Entwicklungsperioden wieder

Aufgabe, sich wiederum Raum zu verschaffen und sein Dasein unter den Gleichaltrigen und in der neuen Welt zu behaupten. Die Jugendzeit ist geprägt durch die **Spannung zwischen Anpassung und Abgrenzung** im Rahmen der **Selbstfindung**.

Diese Spannung hängt mit dem **Person-Sein** zusammen. Als Person ist der Mensch frei für Offenheit und Austausch, aber zugleich gebunden an sich selbst. Denn er muß neben seinem Austausch auch sein Dasein behaupten, die Beziehung zu sich leben und sich selbst in seinem Gewissen treu bleiben. Das kann er am besten in Gruppen Gleichgesinnter üben. Dieses Streben, sich als Person mehr zu entwickeln, läßt den Jugendlichen die "Bande" Gleichaltriger als "Übungssozietät" suchen. Die Peer-Group ist daher typisch für dieses Alter. Darin finden sich die notwendigen Entwicklungsextreme: Innerhalb der Gruppe *konformistisches* Verhalten, Anpassung, Unterordnung bis zu einem Ausmaß, wo die Mitgliedschaft zum Mitläufertum wird. Nach außen hin wird jedoch die *Abgrenzung* mittels natürlicher und künstlicher Besonderheiten demonstriert: Aufnahmearten, Haartrachten, Kleidung, Lebensstil, Lebensziel und Überzeugungen werden bis zur Provokation getrieben. Sie sollen deutlich machen: "Wir sind nicht so wie ihr!" Die Spannungen zur älteren Generation finden nach den personal-existentialen Grundmotivationen eine Erklärung darin, daß der junge Mensch die drei Einzelstrebungen unter einen Hut zu bekommen trachtet: Er will *Raum* haben für seine Kräfte, für seine Beziehungen und Gefühle, für seine Ideen und für sein Handeln. Dieser Raum wird ihm im festen Gefüge bestehender Ordnung nicht ohne weiteres gegeben. Aber er ist noch nicht stark und einflußreich genug, sich seinen Raum selbst zu verschaffen.

Zweitens sucht er die *Zuneigung* von anderen, will von Fremden vermittelt bekommen: "Gut, daß du bist. Wir haben dich gerne bei uns". Kennt der junge Mensch dies nicht von zu Hause, sucht er es umso intensiver bei anderen Menschen. Kennt er es von zu Hause, will er erproben, ob es auch ohne Heimvorteil so gilt.

Schließlich will der junge Mensch Bestätigung, *so sein zu dürfen*, wie er ist, will sein Handeln als gerechtfertigt erfahren, will Wertschätzung und Respekt für sich bekommen.

In einem größeren Wirkungsfeld als im familiären Entfaltungsrahmen versucht nun der Jugendliche, sein Person-Sein in diesem geänderten Anforderungsprofil zur Entfaltung zu bringen. Die Peer-Group ist der soziale Ort, um die personal-existentialen Motivationsebenen in einem größeren sozialen Rahmen zu versuchen. Diese Motivation erklärt auch, warum sich Jugendliche überhaupt freiwillig in Banden zusammenfinden (vgl. Tillmann 1989, 197; die vorliegende Konzeption des Jugendlichen steht in guter Übereinstimmung mit Eisenstadts soziologischem Konzept des Jugendalters). So wächst der junge Mensch zu

seiner sozialen Reife heran, um schließlich in Freiheit mit anderen Menschen sein eigenes Person-Sein leben zu können, das sich erfüllt im Beieinander-sein-Können bei gleichzeitigem unverwechselbarem So-Sein des Individuums. Denn darauf läuft Person-Sein hinaus: Dasein in Beziehung und Abgrenzung. So ist Person beziehungsfähig. Sie erstickt aber in der symbiotischen Klammer, wo keine Abgrenzung mehr gegeben ist.

Die authentische Persönlichkeit

Am Ende der Jugendzeit steht der Schritt zur Authentizität der Persönlichkeit, in der **Autonomie** und **innere Freiheit** bei gleichzeitig tragfähiger und **sinnvoller Verbindlichkeit** und **Eigenverantwortung** zusammentreffen. Da es um die Entfaltung der inneren Selbstständigkeit geht, kann dieser Schritt nicht mehr von anderen Menschen ab-

hängen, weder von Eltern noch von Gleichaltrigen. Die Person muß ihn aus sich selbst hervorbringen. Dafür bedarf es des Alleinseins. In der Ruhe und Stille, im Mit-sich-Alleinsein, findet die Person den Weg zu ihren Ursprüngen, stößt sie zum eigenen Grund vor.

Die reife Person will sich für das Eigene in der Welt einsetzen. Es geht nicht mehr um *Selbstfindung* wie in der Jugend, sondern um **Selbst-Sein** – sich und dem Eigenen treu sein in den aktuel-

len Bezügen und Anforderungen des Lebens. Der reife Mensch will so sein dürfen, wie er ist, und sein Leben als er selbst leben können. Diese Durchsetzungsfähigkeit setzt in diesem Entwicklungsstadium nicht mehr außen bei den anderen an, wie das in der Pubertät der Fall war, sondern sie entfaltet sich aus dem Inneren, beginnt mit der Durchsetzung des Eigenen und der eigenen Motivationsbereiche vor sich selbst. Jeder der drei Motivationsbereiche – das Verlangen nach Lebensraum, die Suche nach dem Lebenswerten, das Finden eines Lebensrechtes – ist also auch für sich und mit sich allein auszumachen.

Das Alleinsein-Können

Die Reife der authentischen Persönlichkeit ist mit dem **Alleinsein-Können** erreicht. Dies setzt inneren Lebensraum, den persönlichen Lebensweg, und die Rechtfertigung vor sich selbst voraus. Wer nicht allein sein kann, leidet, weil ihm die existentialen Lebensbereiche in seinem inneren Leben fehlen. Er spürt, daß er nicht **ganz** lebt. Es fehlt für den Lebensraum das *Angenommen-Sein*, besonders wenn er sich selbst noch nicht ganz angenommen hat oder annehmen kann. Es fehlt ihm zweitens für den Lebensbezug die *Zuwendung*, die den Lebenswert ausmacht, vor allem wenn er selbst zu seinem Leben noch nicht die volle Zustimmung gegeben hat oder nicht geben kann. Und es fehlt ihm für seinen Selbstbezug die *Anerkennung*, der Respekt, jenes "Lebensrecht", das ihm sagt,

Die Peer-Group als
Übungssozietät
zwischen innerer
Anpassung und
äußerer
Abgrenzung

daß es richtig ist, wie er ist und was er tut, vor allem wenn er sich diese Anerkennung selbst noch nicht geben kann und er sie von anderen erwartet. Solange dies so ist, leidet der Mensch an Einsamkeit, selbst wenn er in Beziehungen steht. Die Gefahr ist groß, abhängig zu werden. Alles Angenommen-Sein von anderen, alle Liebe und Anerkennung ist nicht glaubhaft, ist nicht sättigend, wenn man sie nicht für sich selbst hat. Wer an Einsamkeit leidet, hat selbst nicht vollzogen, was er von anderen erwartet. Die existentielle Basis wird uns zuvor in den meisten Fällen von außen durch die Eltern und Freunde geschenkt. Dieselbe existentielle Basis haben wir aber auch vor uns selbst noch zu erringen, haben sie hervorzubringen aus Eigenem. Dazu bedarf es des Alleinseins, der stillen Stunden auf Spaziergängen, im Urlaub, am Abend, am Sonntag, damit diese "personale Geburt" geschehen kann. Eine Geburt, die uns von niemandem abgenommen werden kann. Die zweite Geburt haben wir selbst zu leisten.

Personale Reife

Es kennzeichnet die **reife Persönlichkeit**, daß sie ihren existentiellen Grund kennt und erfüllt hat. Sie lebt ihr Dasein, ihr Wert-Sein, ihr So-Sein und ihren Sinn und kann dazu stehen. Sie bedarf nicht des ständigen Zuspruchs von außen, der sie in Abhängigkeit hielte und letztlich unfrei machte. Aus sich heraus ist die reife Person zu ihrer **eigenen Stellungnahme gegenüber den Grundmotivationen** gekommen und hat ihre **innere Zustimmung** gegeben. Die reife Person gestaltet ihr Leben mit ihrer unverwechselbaren, authentischen Handschrift. Ihr Leben ist wie eine Unterschrift unter ihr Dasein, eine Unterschrift, die eine tagtägliche Zustimmung zur Welt, zum Leben und zu sich selbst bedeutet. Die gelebte Zustimmung zum Leben macht es möglich, daß wir den wirklichen Sinn unserer Existenz inmitten tausender Möglichkeiten von Tag zu Tag neu finden. So kann die Linie des authentischen Selbst-Seins ein Leben lang durchgehalten werden.

Reife also beruht in einer *grundsätzlichen Stellungnahme* zu den Grundbewegungen personaler Existenz. Dann ruht der Mensch in sich, steht er auf dem Boden des Seins, in Beziehung zum Leben und zu sich selbst. So kommt ein größeres Sein in seinem Dasein zum Vorschein. Wer dies in sich trägt, braucht sein Leben nicht vom Leben anderer abhängig zu machen.

Durch die Zustimmung zum eigenen Sein wird der Blick offen für die Fülle des Seins. Wer auf die Fülle in sich selbst gestoßen ist und sie gutheißt, findet sie auch im anderen. Dem ist er verwandt, weil auch das andere im selben Seinsgrund steht.

Einsame Entwicklungen

Es geschieht Menschen, daß sie von vielen anderen Menschen angenommen worden sind, von Vater und Mutter, von Geschwistern, Freunden und Freundinnen. Dennoch kann es sein, daß **alles zuwenig war**, daß Angst und

Depression, Hysterie und Sucht, Aggression und Beziehungslosigkeit vorherrschen. Es stimmt natürlich, wenn man feststellt, daß es in so einem Falle eben doch keine wirkliche Zuwendung war, die sie erfahren haben, sondern daß darin viel Ablehnung war, gegen die sie vielleicht gekämpft haben.

Aber reicht diese Erklärung aus? Fehlt da nicht noch etwas ganz anderes? Ein solcher Mensch hat zwar alles um sich, viel Wohlwollen, Weichherzigkeit und sogar Verwöhnung, aber er hat *sich* nicht! Er hat selbst nicht wirklich entschieden.

Es scheint, als hätte er ein leichtes Leben. Das Dasein ist so **selbstverständlich**, daß es nichts wert ist. Man setzt ihm Lebenswertes zu Hauf vor, gratis – aber es ist wie eine Armensuppe. In Watte gehüllt bleibt ihm das Leben vorenthalten. Es wird ihm nicht zur Herausforderung. Er kommt nie zum Staunen, daß er überhaupt ist. Er hat keine Gelegenheit zu erfahren, daß man auch mit großem Leid leben kann und daß das Leben weitergeht, obwohl man zwischendurch das Gefühl hat, daß alles um einen einstürzen müßte. Er hat nie sehen können, daß das Leben das alles durchhielt und sich wieder neuer Raum auftat. Diese "Alles-ist-gut-Watte" erstickt vitale Kräfte, kastriert den Umgang mit den drei personalen Grundmotivationen: mit dem Wahrnehmen (und Staunen), mit dem Fühlen und dem Spüren. Wenn alles als selbstverständlich angesehen wird, verliert sich jedes Staunen. Was selbstverständlich ist, ist nicht wert, weiter angefühlt zu werden. Was selbstverständlich ist, spüren wir nicht, weil wir daran gewöhnt sind. Solcherart "existentiell kastriert" und geistig abgestumpft, gerät die Person in die Leere und Einsamkeit eines "existentiellen Vakuums" (Frankl), worin sich hoffentlich Unruhe breit macht.

Häufiger ist die **gegenteilige Erfahrung**. Statt Zuckerröhre regiert gewissermaßen die Peitsche. Es sind Menschen, die von niemandem angenommen sind, die nur im Wege stehen, überflüssig sind. Keiner mag sie. Wo immer sie sich aufhalten, stören sie, stört immer schon. Ihretwegen hat die Mutter auf alles verzichten müssen, ihretwegen haben sich die Eltern nicht scheiden lassen, ihretwegen hat der Vater seine Freiheit aufgegeben und geheiratet. Ihr Leben war den anderen von Anfang an wertlos, war Last. Anerkennung ist ihnen unbekannt, sie kennen nur Hohn. Überall haben sie "alles falsch" gemacht, nirgends wurden sie ernst genommen. Heute ertragen sie kein Lob, weil sie es nicht glauben können. Sie sind Rechtlose, von den Eltern Enterbte, weil sie den Erwartungen nicht entsprechen. Von ihnen hätte man anderes erwartet. So jedoch, wie sie waren, konnte man sie nicht lieben. In der Schule waren sie aggressiv, unruhig und hatten schlechte Noten. Sie haben geraucht, sich verbotenerweise mit Mädchen oder Jungen abgegeben, statt mit ihren Aufgaben. Ihre unmögliche Art ist ihnen geblieben. Randexistenzen, geprügelt und als Folge ihres Verhaltens erst recht ausgestoßen. Sie fristen ein Dasein personalen Unterprivilegiertseins in arktischer Kälte fernab menschlicher Wärme und Gemeinschaft. Soziale Randexistenzen, die sich in

allen sozialen Schichten finden. Ein Wunder oft, daß sie noch leben, überleben konnten auf so dürrig-existentiallem Boden.

Auch hier *erstarren die Vitalfunktionen der geistigen Person: das Wahrnehmen, das Fühlen und das Spüren*. Ihr "K.O. - Leben" bietet keinen Anlaß zum Staunen darüber, daß man auf der Welt ist. In solcher Lage weiß der Mensch nicht, ob er überhaupt leben will. Es täte alles viel zu weh, ließe er die Schläge wirklich an sich heran. Und so fühlt er sich nicht mehr, ist sich fremd geworden wie ein "geschlagener Hund", würdelos und verzweifelt. Wenn das Leben so ist, erfriert das Spüren: "Aussichtslos, dieses Leben! Auf was soll es hinauslaufen? Warten wir noch etwas zu. Aber lange mag ich nicht mehr." Eine Entwicklung in die Einsamkeit hat hier stattgefunden, die geprägt ist von Erfahrungen der Ablehnung, der Abwendung und der Entwürdigung. Kann sein, daß Angst oder Depression, Hysterie oder Sucht, Aggression oder Beziehungslosigkeit diesen Menschen in der Folge beherrschen. Und natürlich stimmt es, wenn man feststellt, daß es eben doch keine wirkliche Ablehnung war, die dieser Mensch erfahren hat, sondern daß darin auch Zuwendung und eine Form von Anerkennung enthalten war, die ihn vielleicht am Leben erhielt. Doch ist dies nicht genug. Und noch etwas Entscheidendes fehlt diesem Menschen: er fehlt sich selbst. - Hat er sich je schon entscheiden können für sein Leben?

Zuckerwatte oder Peitsche – "Brot" haben beide Menschen nicht bekommen, um ihr Person-Sein zu nähren. Der Hunger macht Unruhe, im verwöhnten Leben ebenso wie im geschlagenen. Denn Leben verlangt nach einer Entscheidung, weil es auch **Zwang** ist: trotz aller Umstände leben wir, **müssen** wir unser Leben bis zu einem freiwilligen oder unfreiwilligen Tod leben (vgl. Kühn 1988). Ungefragt leben wir. Hier zeigt sich das Leben unerbittlich: "Du bist da. Ob du willst oder nicht. Du kannst dich nicht entziehen. Du mußt das Leben angreifen, annehmen. Wenn du es nicht annehmen willst, so wirf es weg. - Aber auch dafür mußt du es angreifen. Du kannst nicht umhin zu leben, wenigstens bis zum Tod, wenigstens bis zum Selbstmord, wenigstens diese Minuten. Du mußt leben - und eben darum: Du mußt dich entscheiden: Stirb oder leb! Aber leben mußt du, mußt du, bis du stirbst. - Also entscheide dich!"

Die Brutalität des Verlassenseins ebenso wie jene der Unterdrückung, läßt die personalen Vitalfunktionen erstarren. Die Person wird empfindungslos. Ihr Leid aber wächst sich zur **Existenznot** aus, wenn der Verlassene auch noch sich selbst im Stich läßt, der Geschlagene sich selber schlägt. Es ist unglaublich schwer, verlassen zu sein und trotz des Alleinseins zu sich selbst zu stehen. In uns ist eine Tendenz, mitzumachen, was die anderen machen. Wir mögen selber nicht mehr mit uns sein, wenn andere es nicht tun. So ist der Verlassene oft auch ein von sich selbst Verlassener. Verlassen – oder vielleicht noch nie von sich selbst aufgesucht, sich nie angetroffen haben am

Grunde des Seins. Kennen wir nicht alle auch ein wenig diese Verlassenheit? Zwar geboren, ins Leben "geworfen", aber nicht in Empfang genommen, von anderen nicht, von uns selbst nicht? Der entscheidende, letzte Schritt zum existentiellen Leben kommt aus uns selber und nicht von den anderen. Wieder ist zu sagen, die Zuwendung von anderen ersetzt nicht die eigene Zuwendung, ersetzt nicht die drei Grundfragen personal-existentialen Daseins selber zu vollziehen, deren erste die **Daseinsfrage** ist.

Die 1. Grundmotivation: Leben als Raum nehmen

Das größte Ereignis ist es, auf die Welt gekommen zu sein. Überhaupt dazusein. Das ist der Anfang von allem. Dasein bedeutet daher zunächst ganz schlicht: "Ich bin!" – Doch halten wir einmal inne. Welche Ungeheuerlichkeit ist damit verbunden, welches Wunder! "Ich bin! Unter allen Umständen des Lebens - ich bin! Es gibt mich!" Das ist der **ontologische Grund** unseres Lebens, der Anfang aller **Wahrheit** im Leben. Ihn gilt es zu erfahren, ihn müssen wir spüren. Es ist der Boden des Seins. Es gibt Halt und Festigkeit, in eine Welt hineingeboren zu sein, die mir entgegentritt, die mir Widerstand leistet, die mir Raum auf tut. Ohne diesen Bodenkontakt mit dem "Seinsgrund" ist das Leben von Angst durchzogen. Dann wird jedes kleine Leid, jede Abweichung vom Gewohnten zur Bedrohung, jede Freude suspekt und unglaubwürdig.

Der Seinsgrund erschließt sich in der **Erfahrung** einer ans Banale grenzenden Tatsache: "Es gibt mich!" Diese Erfahrung ist zum Glück jederzeit machbar, der

Seinsgrund immer vorhanden. Die Kinder spielen mit dieser basalsten Daseinsstruktur, wenn sie sich verstecken und dann finden lassen, wenn sie plötzlich "nicht da" und dann doch "wieder da" sind. Sie machen die unbewußte, aber tiefe Erfahrung, daß das "Nichtsein" das Sein nicht auflöst. Weil das Dasein so selbstverständlich ist, wird es

häufig nicht beachtet, wodurch der Zugang zu ihm verloren gehen kann. Wichtig für den Zugang ist aber nicht die Reflexion, sondern die Erfahrung. Zwar kann das Denken den Seinsgrund auch erschließen, aber im existentiellen Sinn geht es nicht um das "*cogito ergo sum*". Der existentielle Zugang zum Seinsgrund geht über das "*sentio, ergo sum*" – ich *fühl* es, daß ich bin. Was aber das Denken betrifft, so kann es die Erfahrung durchaus intensivieren, z.B. mit der Frage: "Wie ist das möglich, daß ich bin?" *Stauend* stehe ich davor und weiß, ich kann es nicht fassen. Und mögen die Lebensbedingungen noch so grausam sein – dennoch bin ich! Auch im größten Leid hält mein Sein durch und die Welt hält ihr stand. Fritz Künkel brachte es auf den trefflichen Satz: "Du kannst aus dieser Welt nicht herausfallen." Egal, was passiert – sie hält, hält dich, hält durch. Und Saint-Exupéry meinte einmal: "Auch die größte Dunkelheit vermag das Licht einer Kerze nicht zum Erlöschen zu bringen."

Das größte
Ereignis ist,
überhaupt zu
existieren

Eine Erfahrung

Ich habe das selbst einige Male erlebt, zuletzt als mein Vater starb. Ich war gerade bei der Arbeit, als ich einen Anruf erhielt, daß ich möglichst schnell ins Krankenhaus kommen soll, wo mein Vater vor zehn Tagen operiert worden war. Es gehe ihm schlecht.

Als ich eintraf, war er gerade verstorben. Er starb unerwartet und schnell. Ich war fassungslos und ein grosser Schmerz brach über mich herein. Es war ein Gefühl, als ob die Welt im nächsten Atemzug still stehen würde. Nach einiger Zeit verließ ich den Raum. Ich hatte die feste Vorstellung und ein beinahe sicheres Gefühl, daß sich der helle Tag nun verdunkeln müßte, daß es eigentlich Nacht werden müßte. Aber die Sonne schien weiter - zu meiner Überraschung. Ich verstand das nicht. Ich weiß noch genau, wie ich ein Zögern in mir spürte, ob ich nicht entrüstet sein soll. Dieses Licht der Frühlingssonne war nicht leicht zu ertragen. – Da schien also die Sonne weiter, und mein Vater war tot!, schoß es mir durch den Kopf. Und ich sah den Wind durch die Pappeln streichen, hörte die Vögel singen, und alles war, als ob nichts geschehen wäre. Und langsam, ganz langsam begannen all diese Dinge zu mir zu sprechen und mir zu sagen: “Und trotzdem: Du lebst, du bist. Du sollst weiterleben. Es gibt dich, und da ist Halt, da ist Bestand, da ist Dauer.” Inmitten meines Schmerzes kam Verwunderung auf. Das hätte ich nicht erwartet! Es war eine unglaubliche Erfahrung, wieviel Leid mein Leben aushalten kann ohne zu zerbrechen.

Manchmal frage ich Patienten, ob sie schon einmal *gestaunt* hätten, daß es sie gibt. Da höre ich Sätze wie: “Das ist doch selbstverständlich ... Eigentlich noch nie ... Das wird schon passen, daß es mich gibt, da sollen sich die anderen damit auseinandersetzen ...”

Fragen an sich selbst

Die Bewegkraft dieser Grundmotivation können wir introspektiv in uns selber aufspüren. Ich gebe dazu einige Fragen, leise Fragen, die Sie sich vielleicht auch schon selber gestellt haben:

“Ich lebe, ich bin da – aber *spüre* ich das? Fühle ich: es gibt mich? Fühle ich es an meinem Körper, an dieser Welt? Fühle ich ihren Halt?

Bin ich wirklich da, ganz da in meiner Welt? Bin ich da in meiner Familie, bei meinem Freund, bei den Kindern? Bin ich *da* oder mehr abwesend?

Habe ich schon einmal darüber *gestaunt*, daß es mich gibt? Gerade *mich* – hier, in dieser Welt? Und in dieser Zeit, nicht im letzten Jahrhundert und nicht im nächsten! – Gestaut, weil ich merkte, daß ich es nicht verstehen kann, daß es mich gibt? Weil ich merkte, daß ich genau so gut nicht sein könnte?

Nun aber bin ich da, nehme *Raum* ein zu Hause, auf der Straße, im Beruf. – Fülle ich ihn auch aus? *Nehme* ich mir den Raum, um dazusein? Nehme ich mir den Raum in meiner Arbeit, unter Kollegen, in der Freizeit?

Nehme ich mir den Raum *für mich selber*? Nehme ich mir Raum für das, was mir wichtig ist? Oder bin ich immer wieder beschäftigt mit dem, was getan werden muß und das Wichtige kommt immer zuletzt? – Gebe ich mir Raum für das, was ich fühle? – *Verteidige* ich meinen Raum für meine Meinung, meine Überzeugung, meine Wahrheit, meine Liebe?

Atme ich den Raum, den ich in mir habe? – Fülle ich die Lunge, meinen “inneren Raum”?

Wo *gibt* man mir Raum, wo läßt man mich sein? Wo bin ich geborgen? - Bin ich in mir *geborgen*, kann ich bei mir sein? Kann ich es selber: mich sein *lassen*, meine Gefühle, Ängste, Freuden, Triebe? Oder muß ich mich bekämpfen, verbergen, überspielen, abwerten, leugnen? - Wo kann ich sein, wo bin ich angenommen? - Wo ist meine Heimat?”

Trotz ihrer Einfachheit sind diese Fragen eher ungewohnt. Ihre Beantwortung ist nicht immer leicht. Führen sie doch in einen der tiefsten Bereiche menschlicher Strebungen, dorthin, wo der Mensch ontologisch begründet ist. Aber achten Sie vielleicht darauf, welche *Resonanz* diese Fragen in Ihnen auslösen: Ablehnung, Erstaunen, Erschütterung, Lachen, Beengung, Befreiung? Diese Stimmung ist wert, ernstgenommen zu werden. Auch sie kann eine Spur zum Seinsgrund legen.

Annehmen der Bedingungen

Das erste, was den Menschen bewegt, ist **dasein zu können**. Ist das nicht gewährleistet, erübrigt sich alles weitere. Das Dasein braucht *Lebensraum*. Das ist der erste, welthafte, körperliche Auftrag an die geistige Person: “Schaff dir deinen Raum, nimm ihn ein, füll ihn aus, sei ganz da, entscheide dich ganz da zu sein, laß dich nicht verdrängen. Füll deinen Platz aus für deine Zeit, sei nicht halbherzig. Laß dich nieder, wo du bist, wo immer du bist, sei da. Dort ist deine Welt, dort kannst du zu Hause sein. Vorübergehend. Aber da bist du nun mal – so sei auch da!”

Das Dasein ist an die *Bedingungen* dieser Welt geknüpft. Wirklich dazusein bedeutet, *mit* den Bedingungen zu leben. Es verlangt, das Alter, das Geschlecht, den Gesundheitszustand, den derzeitigen sozialen Status etc. *anzunehmen*. Dann können wir die Weite, den Halt und den Schutz der Welt erleben. Wer seine Lebensumstände jedoch nicht haben will, wer sie bloß ablehnt und bejammert, wird haltlos und unbehaust. Sein Leben wird “unheimlich” und verliert den Boden – er verliert den “Grund” zum Leben.

Ausgesprochen hilfreich für das Einnehmen des eigenen Lebensraumes ist es, wenn wir *bei anderen Menschen Raum haben*: wenn sie uns annehmen. Es erleichtert die “Landnahme” der eigenen Existenz, wenn man dazu eingeladen wird. Wer aber sein Land dann nicht selbst übernimmt, bleibt Mieter in seinem Leben, wird nie Eigentümer. Das wäre weiters nicht schlimm, wenn es nicht abhängig machte – *abhängig* vom Angenommen-Sein durch andere.

Wer seine eigenen Stärken und Schwächen nicht an-

nehmen kann, wer seine Lebensbedingungen ablehnt, buhlt umso mehr um das Angenommen-Werden von anderen. Die sollen für ihn tun, was er nicht kann: ihn annehmen. Das aber ist eine Zumutung – und diese Menschen werden auch als solche erlebt: als Zumutung, die keiner haben will.

Andererseits können wir uns letztlich kaum selbst annehmen, wenn wir nicht auch von anderen angenommen werden. Es braucht eben beides im Wechsel. Wenn uns andere nicht annehmen, wenn uns nahe Menschen den Raum verweigern, Ideen, Meinungen, Bedürfnisse und Sehnsüchte zurückweisen, sollten wir *kämpfen*.

Zum Glück sind wir darin nicht nur Opfer und abhängig. Wir können uns *Raum auch selber nehmen*, wenn der andere ihn nicht gibt. Das führt natürlich entweder zu **Aggressionen** und Streit, oder man nimmt sich den Raum *heimlich*, hinten herum. Denn wir brauchen Raum zum Leben. Manche Moralvorstellung grenzt als “Raumordnung des Zusammenlebens” das Leben des einzelnen zu sehr normativ ein. Leben, das den Raum zur Entwicklung nicht hat, verkümmert und stirbt langsam ab. Ist es da nicht besser, Verhaltensnormen zu übertreten und andere zu versuchen, als in ihnen zu verkümmern? Denn Leben soll primär nicht erlitten, sondern womöglich gestaltet werden!

Angenommensein bedeutet “Sein Können”. Wenn ich irgendwo sein kann, heißt es, daß man mich auch *sein läßt*. Das gilt auch von mir selber: daß ich mich sein lasse! Es ist oft schwerer, sich selbst sein zu lassen, als anderen ihren Raum zu lassen. Am schwersten aber ist es, wenn ein Leid, eine Angst, eine Depression uns bedrückt. Wir wollen es nicht haben. Mit allen Mitteln versuchen wir es loszubekommen, durch Ablenkung, durch Alkohol oder Medikamente, durch Streit mit anderen und durch aggressive Ausbrüche. Schließlich soll es der Psychotherapeut für uns regeln. Die Befürchtung ist: Mit dieser Depression, mit diesem Leid, mit dieser Angst kann ich nicht leben. Sie läßt mir keinen Raum.

Stimmt das wirklich? Oder nehmen wir uns selbst den Raum, weil wir nicht das Leben annehmen, sondern an einer *Vorstellung* vom Leben hängen? Die Vorstellung nämlich, wie unser Leben sein müßte, damit es ein gutes Leben ist. Alles, was wir nicht annehmen wollen, müssen wir zuerst doch annehmen, um es in der Folge verändern zu können:

“Nimm es an, denn es ist da. Was da ist, kann nicht weg sein. Sicherlich, es muß nicht so bleiben. Aber jetzt ist sie da, diese Angst. Es ist deine Angst. Deine Trauer. Sie gehört zu dir. Die Einsamkeit, sie ist deine. Solange du sie nicht haben willst, beraubt sie dich deiner Grundlage zur Existenz. Wenn du sie annimmst, in die Hand nimmst, kannst du sie vielleicht verändern.”

Wer sich nicht selbst zu helfen weiß und das Gefühl hat, daß ihm Raum zum Dasein fehlt, daß er schutzlos ist, den beschleicht die *Angst*. Angst ist das Gefühl, unter den gegebenen Bedingungen nicht “sicher sein” zu können.

In diesem ersten Abschnitt wollte ich deutlich machen, daß es dem Menschen zunächst in seinem Streben darum geht, dasein zu können. Er will Raum haben um sein zu können. Er sucht ein Dach über dem Kopf, einen Wohnraum zum Leben. Hat der Mensch sein Stück Land zum Leben, so kann er sich und andere sein lassen. In dieser Erfahrung wurzeln zwei große geistige Fähigkeiten des Menschen: Die *Wahrheitsliebe* und die *Friedfertigkeit*. Wer die Wahrheit sagt, sagt, was der Fall ist. Er gibt den Sachverhalten ihren Raum, läßt sein, was ist. Manche Menschen, die nicht die Wahrheit sagen, haben zuwenig Raum in ihrem Leben. Um sich Lebensraum zu halten, weichen sie aus in die Unwahrheit. Oder sie weichen aus in die Welt des Traumes und der Fantasie. Vielleicht denken Sie daran in der Erziehung, in der Schule, bei den Kindern, wenn sie lügen oder Fantasiegebilde erzählen: Haben sie Raum mit ihren Anliegen, Ideen, Wünschen?

Wo genügend Raum ist, kann Frieden herrschen. Wenn wir einem Menschen aber seinen Lebensraum nehmen, setzt er sich zur Wehr. Aggression wurzelt in der Beengung des Lebensraumes. Wer aggressiv ist, fühlt sich an die Wand gedrängt.

Die 2. Grundmotivation: Das Streben nach dem Lebenswert

Gehen wir nun einen Schritt weiter zur zweiten existentiellen Motivation. Die erste Motivation hat uns den Körper für das Leben, den schützenden Raum geschaffen. Aber noch fehlt der Puls, die Wärme, das, was das Leben wohnlich macht. Nur dasein zu können wäre ein Leben wie in der Kaserne. In Kasernen ist das Überleben zwar möglich, aber schön ist es nicht.

So stellt uns das Dasein vor ein weiteres Thema: Wir wollen mehr als bloß dasein! Wir wollen, daß **unser Leben gut ist**. Wir suchen nach dem, was es lebenswert macht. Der Mensch ist existentiell erst beheimatet, wenn er spürt, daß sein Leben Wert hat. Er will Dinge und Menschen, die er *lieben* kann. Sonst ist es kahl in seinem Haus. Und er will Menschen, die umgekehrt *ihn* lieben, sonst ist es dürftig in seinem Haus. Er will nicht nur staunen, daß er ist. Er will spüren, daß es *gut ist zu sein*. Auch dies bewegt ihn zutiefst (Längle 1984).

Die Entwicklung des Grundwertes

Für dieses Spüren bedarf es zunächst anderer Menschen, die mich gewollt haben und noch immer wollen. Es ist fundamental für die Existenz, von anderen zu erfahren: “Gut, daß es dich gibt!” Es wärmt ein Leben lang, wenn man zu spüren bekommen hat, daß da eine Mutter ist, die gewollt hat, daß ich lebe. Daß da ein Vater ist, dem es wichtig ist, daß es mich gibt. Diese **Zuwendung durch andere** ist ein Funke, an dem sich die eigene Liebe für

Durch Zuwendung
und Beziehung
erhält das Leben
Wert

das Leben entzünden kann.

Wenn Sie mich fragen, ob man sein eigenes Leben lieb gewinnen kann, ohne von anderen vorher geliebt worden zu sein, so weiß ich keine sichere Antwort. Ich kann es mir allerdings anders nicht vorstellen, als daß der Funke der Lebensliebe (wie das Leben selbst) einer *Zeugung* bedarf und des Zeugnisses durch andere. "Das Du ist älter als das Ich", sagte Nietzsche. Wir sind aus einer Beziehung gezeugt worden und in einer Beziehung im Mutterleib herangewachsen – wir erleben schon längst ein Ja zu unserem Leben, noch ehe wir es selbst geben können. Beziehungen sind ebenso grundlegend und notwendig für das Leben wie der geschützte Lebensraum. Der Mensch lebt daher immer in einem kulturellen Raum, einem Raum tradierter und neu adaptierter Werte. Was wir in uns selber tragen, ist ein daran entflammbares Leben. Die Frage, ob wir unseren Lebenswert selbst entflammen können, oder ob wir dabei auf andere angewiesen sind, ist aber im Grunde müßig, weil niemand leben will, ohne in Beziehung zu einem Du zu stehen, und hätte er sich auch selbst gezeugt.

Darum streben wir danach, unser Leben in Beziehungen als wertvoll erleben zu können. Wir wollen zu spüren bekommen: "Wie gut, daß es dich gibt!" – Sagen wir uns nicht viel zu selten: "Gut, daß du da bist! – Ich habe mich auf dich gefreut. Ich mag dich." – Haben wir in unserem Kulturkreis nicht eine eigentümliche Scheu, solchen Gefühlen Ausdruck zu verleihen? Hier verkümmert die Kultur der Mitmenschlichkeit, und dann wird es kalt in unseren technischen Palästen.

Die Zuwendung von außen ist wichtig und wärmt unser Leben. Sie reicht aber nicht aus, um die Liebe zum eigenen Leben entfalten zu können. Das "Ja zum Leben" haben wir selbst zu sprechen. Es bleibt eine persönliche Aufgabe, die Tiefe des Lebens auszuloten und ihren Wert zu schöpfen. Zweifellos geschieht das oft spontan, unbewußt. Wir können aber auch bewußt dem "Ja zum Leben" nachfragen: "Ich bin. Gut. Aber *wie* ist das für mich, daß ich bin? Ist es gut? Ist es neutral? Ist es mir eine Last zu leben? – Kann ich für mich und vor mir sagen: Manches könnte besser sein – aber eigentlich ist es schon gut, daß ich auf der Welt bin. Ich bin damit einverstanden – ich *will* leben! – Und wenn ich das nicht sagen kann, wenn ich das nicht spüre – was fehlt mir? Was hindert mich? Was könnte ich dazu tun, daß es besser wird?"

Diese Frage: "Ist es gut, daß es mich gibt?" faßt den **Grundwert des Lebens**. Wenn ich zum Leben "ja" sagen kann, dann werden auch das Erlebte und das Erleben wertvoll. Wenn es nicht gut ist zu leben – welchen Wert soll dann der Sonnenuntergang, das Konzert, die Liebe haben? Ist das Grundwerterleben nicht da, so neigt der Mensch zum inneren Rückzug und er leidet unter der Leere und Kälte des nackten Daseins. Eine fehlende Zustimmung zum eigenen Leben, ein beginnendes Nein zum Leben kennzeichnet die *depressive* Erlebniswelt. Wer das "Ja zum Leben" in sich nicht spüren kann (was nicht heißt, daß es bewußt sein muß), leidet am Unwert des Daseins.

Ich möchte die Geschichte einer jungen Frau erzählen. Sie zeigt, wie lebensbestimmend die Suche nach dem Wert des Lebens sein kann, wenn die Zuwendung durch wichtige Bezugspersonen nicht erlebt wurde. Wenn wir dabei so tief in das Leben eines anderen Menschen blicken dürfen, so sollten wir uns bewußt bleiben, daß wir das alles auch selber kennen. Nur die Gewichtigungen und das Ausmaß sind verschieden.

Cillys Kämpfen für die Liebe

Cilly ist 28 Jahre. Cilly ist eine moderne, junge Frau. Sie hat Pharmakologie studiert und ist jetzt in einer Apotheke tätig. Cilly wirkt sehr charmant und ist bei allen beliebt.

Beliebtheit ist etwas, was sie von Jugend auf kennt. Sie legt größten Wert darauf. Sie investiert viel Zeit dafür. Sie sitzt stundenlang mit Kollegen, Freunden, auch mit Kunden zusammen, wenn sie spürt, daß die anderen es wollen, selbst dann, wenn sie schon längst nach Hause gehen möchte. Doch sie bleibt, horcht zu, lacht mit und erhält dafür als Lohn Beliebtheit und neuerliche Einladungen. Hinterher fragt sie sich: "Was gibt mir das eigentlich? Wozu mache ich das?" Nicht selten geht sie voller Ärger weit nach Mitternacht zu Bett.

Cilly will beliebt sein. Ihre Angst ist, für andere nicht wert genug zu sein und dadurch Zuwendung zu verlieren. Diese Angst lähmt einerseits viele ihrer Aktivitäten, wenn sie alleine ist, stachelt sie aber andererseits an, sich bei anderen Menschen so einzusetzen, daß sie unentbehrlich wird. Dadurch bekommt sie wieder Zuwendung. Aus der Angst heraus wird sie auch schnell *eifersüchtig*; andere könnten ihr die ersehnte Zuwendung wegnehmen. All das kostet ihr die ganze Kraft: "Ich muß mich so viel anstrengen, damit niemand sagen kann: die ist nicht so gut wie eine andere." – Wie kam es dazu?

Cilly erinnert sich noch genau, wann sie ihr natürliches und unbefangenes Temperament gegen ein schüchternes und angepaßtes Verhalten eingetauscht hat. Sie hört in diesem Zusammenhang noch heute ihren Lehrer in der Volksschule sagen: "So wie du bist, wird man dich im Gymnasium nicht wollen. Die Schüler dort sind viel besser als du. Dort wirst du nichts mehr zu reden haben und die werden sich deine Streiche nicht gefallen lassen." Diese pädagogische Maßnahme fuhr Cilly in die Knochen. Sie glaubte dem Lehrer. Noch heute spürt sie bei dem Satz einen Würgegriff im Hals. Die Folge war, daß Cilly ab dem ersten Tag im Gymnasium still und brav in der Klasse saß und fortan ein untadeliges Benehmen vorwies. Ihr Lehrer wäre gewiß stolz auf sich gewesen. Instinktiv oder vielleicht nur zufällig, hatte er Cillys wunden Punkt getroffen und an ihrer verletzten Grundmotivation gerührt. Ist bei dem kleinen Mädchen schon damals ein Kämpfen ums Beliebtsein aufgefallen? – Warum die Äußerung des Lehrers aber eine solche Wirkung hatte, konnte der Lehrer nicht wissen.

In den Therapiegesprächen drehte es sich immer mehr

um das Trauma *erlebter Abwendungen*, die sie durch ein Heischen nach Zuwendung auszugleichen versuchte. Immer mehr erinnerte sich Cilly an ihren Vater. Bei ihm hatte sie zum ersten Mal erlebt, nicht gewollt zu sein. In ihrer Erinnerung fiel ihr nun auf, daß er nie mit ihr gesprochen hatte, sie nie berührt hatte, nie eine Zärtlichkeit mit ihr ausgetauscht hatte. "Wir Kinder waren nicht einmal mehr Luft für ihn, sondern nur Last." Bei den sonntäglichen Kopfrechnungsübungen kam es vor, daß sie die beste unter den Geschwistern war. "Einmal sagte dann der Vater: 'Du bist ein gescheites Kind'. Das war das schönste Gefühl meines Lebens! Ich habe es ganz deutlich in Erinnerung und sage es mir manchmal noch heute. Es ist wie Balsam. Es war wie eine Liebeserklärung." - Etwas später meinte sie: "Es scheint so, als ob ich dieses Gefühl immer wieder reproduzieren muß." Ihre tiefe, geheimgehaltene Trauer war die Angst, "nicht voll-wertig zu sein". Ihr Angstgefühl sagte im Klartext: "Ich bin jemand, den nicht einmal sein eigener Vater gemocht hat. - Darum muß ich alles machen und mich bemühen, damit mich andere mögen können."

Nach diesen Gesprächen folgte eine Zeit intensiver Träume um ihren Vater, die voll aggressiver, sexueller und anderotischer Inhalte waren. Sie erinnerte sich, wie sie ab dem 13. Lebensjahr alles daransetzte, den Vater in sich verliebt zu machen. Und wie sie sich im Gegenzug dafür wieder schuldig fühlte. Sie entdeckte, daß sie noch heute bei Männern versuchte, Liebe zu wecken, wobei sie sich dann schwer tat, mit der Erotik umzugehen, die auf sie zurückkam. Denn diese wollte sie eigentlich nicht. Sie suchte nur *Zuwendung*, aber nicht Sexualität.

Cillys Leben drehte sich um das *zentrale Thema des Wertseins*. Ihr Leben zählte bei ihrem Vater nicht. Sie erhielt trotz aller Sehnsucht und allem Bemühen keine Zuwendung von ihm. Nachdem wir einige Zeit darüber gesprochen hatten, kam viel Trauer auf. Da brach Cilly das Schweigen über den größten Schmerz, den sie ihr Leben lang hellwach und bewußt mit sich herumgetragen hatte, und sie sagte: "Ich habe Ihnen etwas noch nicht gesagt. Ich habe Ihnen etwas verheimlicht, das ich bisher nicht sagen konnte. Als ich 9 Jahre alt war, sagte mir der Vater in seinem Ärger über mich, daß er einmal meine Abtreibung gewollt hätte." Cilly hielt kurz inne, um dann unter Tränen gleich hinzuzufügen: "Und es wäre besser gewesen."

In einem solchen Maße ungeliebt zu sein und sein Leben als unwert vorgespiegelt zu bekommen, ist ein Schmerz, der an die Grenze des Erträglichen geht. "Es ist wie der Tod. Ich habe Angst vor diesem Gefühl. Darum tu ich alles, was man von mir verlangt, damit dieses Gefühl des Ungeliebtseins nicht wieder kommt. Ich habe furchtbare Angst, daß jemand wieder so etwas sagt, wenn auch in anderer Art und Weise. Ich habe Angst, undankbar zu sein." Der Vater hat diese Aussage, daß er ihre Abtreibung wollte, nie wieder gemacht. In den Augen von Cilly

aber hat er sie ständig in anderer Weise wiederholt. "Vor allem durch seine Vorwürfe, daß ich undankbar sei, wenn ich etwas nicht tat, was er wollte."

Die Beziehung mit dem Vater brachte bis heute dieses schreckliche Gefühl in ihr auf: "Es wäre besser nicht zu sein". Das Gefühl hatte sich in ihrem Körper und in ihrem Verhalten eingebrannt. Sie mag ihren Körper nicht, ihre Figur, ihr Gesicht, ihre Haare, ihre Brust gefielen ihr nicht. Sich selbst etwas zu gönnen, war ihr fremd. "Man braucht keine Bilder, keine Blumen, kein Besteck, keine schönen Kleider. Das bin ich mir selber nicht wert". Sie lebte ohne Wohlwollen für sich selbst. Ihr Überleben war wohl gesichert, aber es war kalt und nüchtern in ihrem Dasein. Ihr Leben hatte einen *geschäftlichen* Charakter. Wenn sie sich ein hübsches Kleid kaufte, so hat es den geschäftlichen Charakter des Lohnes oder der Werbung. Entweder sagte sie sich: "Das habe ich mir jetzt wirklich verdient, das steht mir zu, dafür habe ich diese oder jene Leistung erbracht." Oder sie kaufte es als Mittel zum Zweck: "Da ist bei mir eine Gier. Wenn mir ein Kleid gut steht, macht es mich attraktiver. Dann will ich es haben und ich muß es kaufen, weil ich dann mehr geliebt werde."

An dieser Stelle fand Cilly den fehlenden Grundwertbereich. Sie konnte sich nicht wirklich sagen: "Gut, daß ich bin". Es erschreckte sie, als sie ihren Haß auf sich feststellte: "Ich bin eigentlich nicht neutral mir gegenüber, sondern habe Haß. Das erschreckt mich jetzt, wenn ich das so sehe.

(...) Und ich merke, daß ich im Negativdenken sehr verhaftet bin. Wenn mich jemand mag, dann sage ich mir: 'Da wird schon nichts Besonderes dran sein, wenn er mich mag.' Denn ich trage in mir das Gefühl, daß man mich nicht mögen kann. Darum kann es auch nie genug sein, wenn mich andere mögen. Es kann nie reichen ..." Es erreichte sie nicht.

Hätte Cilly nur das väterliche Gefühl der Abwertung kennengelernt und nicht auch gegenteilige Erfahrungen besonders bei der Mutter gemacht, wäre sie wohl sehr depressiv geworden. Cilly aber litt nur unter vereinzelt depressiven Zeiten. Sie war beseelt von einem starken eigenen Willen zu leben. "Ich bin scheinbar eine *Kämpfernatur*", sagt sie. "Es macht mich nicht traurig, daß ich mich hasse. Denn ich sage mir: Daß ich mich hasse - das lasse ich mir nicht gefallen!" Ist das nicht erstaunlich? Sie läßt es sich einfach nicht gefallen!

Warum konnte sie das? Wir haben gesehen, wie für Cilly alle Zuwendung von anderen zuwenig war, da sie sich selber keine geben konnte. Die weitere Analyse brachte aber ein tief sitzendes Einverständnis zum Leben an den Tag, das durch die Ablehnung des Vaters nur verschüttet, aber nicht zerstört worden war. Cilly war selbst sehr erstaunt, als sie am Ende der Gespräche merkte, daß sie zu ihrem Leben schon seit der Kindheit eine unbewußte *Haltung bezogen* hatte, die sich später als "Kämpfernatur" bemerkbar machte. Ohne

Cilly wollte
Zuwendung,
aber nicht
Sexualität

darum zu wissen, hatte sie die existentielle Haltung gelebt: "Ich bin mir trotz allem Wert genug, daß ich für mein Leben einstehe und für seinen Wert kämpfe." In diesem innersten, versteckten und nie ausgesprochenen "Ja zum eigenen Leben" fußte die Kraft ihres Willens, ihres Leben-Wollens. In der Tiefe hatte sie sich ihr ureigenstes Gespür bewahrt, daß es im Grunde und trotz allem doch gut sei, zu leben. Die Erfahrung mit dem Vater verschüttete Cillys eigene Evidenz. Unter seinem Einfluß verlor sie den Kontakt zu ihrem Grundwert. Gebannt heftete sie den Blick auf andere Menschen in der Erwartung, durch sie erlöst zu werden. Was sie nun wieder entdeckte, war, daß sie dieses Ja zum Leben in sich trug. Sie brauchte es daher nicht mehr von anderen zu erwarten, sondern konnte es in der *Zuwendung zu sich selber* lebendig halten. Vielleicht war es für sie ebenso ein Erlebnis wie für mich, zu sehen, wie sie sich durch die Ungeschicklichkeit neurotischer Muster hindurch bemüht hat, ihr Leben voll und ganz zu machen und dabei um dasselbe kämpfte, was uns allen am Herzen liegt: Liebe zu erhalten.

Zuwendung geschieht vor allem durch **sich Zeit nehmen**. Es hört die Liebe auf, wenn man keine Zeit mehr füreinander hat. Sich Zeit für sich selber nehmen meint Ruhe haben (schwingen statt abschalten), meint sich Freude gönnen (genießen statt konsumieren), meint Feierabend machen (feiern statt wieder etwas unternehmen, statt wieder "action").

In dieser Motivationsebene gründet die *Fähigkeit zum Werterleben*, also zum Erleben des Geleisteten und Geschaffenen (schöpferische Werte), des Guten und Lieben, des Wahren und Schönen (Erlebniswerte), des Ehrlichen und Echten (Einstellungswerte). Wie wichtig ist es doch, das Werterleben zu pflegen! Denn in jedem wertvollen Gespräch, in jedem schönen Buch, auf jeder frisch verschneiten Wiese findet sich jener Funke wieder, der das Leben als Wert erfahrbar macht. Im großen Stil ist es die Leistung einer jeden *Kultur*, das Lebenswerte für ihre Zeit und für ihre Menschen herauszuheben und Anleitung zu geben zu seiner Pflege. Kultur ist so lange lebendig, als sie Pflege des Lebenswerten ist. Wenn für die Kultur des Lebenswerten im großen wie im kleinen keine Zeit ist oder der Weg dahin neurotisch oder zivilisatorisch verbaut ist, stellt sich *Ersatz* ein. Dann unterliegt das persönliche Leben einer Invasion von äußeren Einflüssen. Autoritäten werden bestimmend und bekommen totalitäre Macht. Selbstlos versucht man, anderen Menschen oder normativen Ansprüchen zu genügen. Das Leben wird zur Abschrift der Vorschrift. Was man selber denkt, wahrnimmt, fühlt, ist nie gut genug. Die ständige Anstrengung, überall genügen zu wollen, wird zum Streß. Wer immer gut sein muß, erschöpft sich bald. Die Depression schließlich schützt den Gequälten vor der gänzlichen Erschöpfung.

Die 3. Grundmotivation: Das Recht auf Leben

In der Abfolge der drei Grundmotivationen der Person könnten wir nun sagen: wer seinen Lebensraum und seinen Lebenswert hat, der kann bereits überleben. Was er hat, ist gut und solide. Aber es fehlt noch die *besondere persönliche Note*. Wenn wir das Bild des Hausbaus wieder aufgreifen, so sind nun im Rohbau alle Installationen eingezogen, das Wasser, die Heizung, die wichtigsten Möbel, aber es fehlt das individuelle Gepräge, der Chic. Es reicht zum vollen Leben nicht aus, wenn *irgendein* Bett, *irgendein* Kasten und *irgendwelche* Bilder in dem Zimmer sind. - Passen die Gegenstände denn zueinander? Gefallen sie? Soll es für mich genau dieser Kasten sein, jenes Bett?

Auf das eigene Leben transponiert heißt das: es genügt nicht, sagen zu können: "Gut, daß ich bin". Wenn das gewährleistet ist, fordert uns das Leben erneut heraus und verlangt, daß wir auch wir selbst sind. Wir werden zu einer Einschätzung von uns selbst aufgerufen: "Ist es **recht so, wie ich bin**, kann ich zu mir und zu meinen Handlungen stehen? Bin ich ich, so wie ich bin?"

Es geht in dieser dritten Motivations-ebene um die **Anerkennung** der ganz spezifischen Art und Weise des Erlebens, Denkens, Fühlens und Handelns. Wir sehnen uns zutiefst nach dieser Achtung als Person.

Jeder Mensch hat als Person **Würde** und ist darin unantastbar. Es gehört zum menschlichen Wesen, daß wir darüber hinaus auch *bestehen* wollen vor uns selber wie vor den anderen Menschen. Jeder Mensch hat ein *Gesicht* im übertragenen Sinn und will es bewahren. Es trifft uns tief, wenn wir verurteilt, verworfen, verachtet oder verlacht werden. Wir brauchen die Anerkennung der Form, in der wir unser Leben individuell und persönlich gestalten. Eine Art "kollektiver Artenschutz" kann uns nicht genügen; wir benötigen die individuelle, persönliche Anerkennung.

Personsein verlangt daher auch **Abgrenzung des Eigenen** vom anderen, womit der Unaustauschbarkeit und Unverwechselbarkeit der Person Rechnung getragen wird. Der Mensch will ganz er selber sein. Um sich selber sein zu können, muß er zu *sich selber stehen* können in dem, wie er ist, was er tut und wie er geworden ist. Darum will er gerecht leben und gerechtfertigt handeln und so auch den Blick des anderen aushalten können, was Emanuel Lévinas als Beginn der Ethik beschreibt.

Diese dritte Motivationskraft der Person stößt in die Ebene der **Verantwortung** und der **Rechtfertigung** des Lebens vor. Was ist erlaubt – was darf ich mir erlauben? Wo sind Grenzen, wo sind *meine* Grenzen? – Aus der gelungenen Abgrenzung des Eigenen vom Fremden entwickelt der Mensch die Fähigkeit zur **Toleranz**; der Fähigkeit zur Anerkennung der Eigenart und Würde des anderen, ohne das eigene Selbstsein aufzugeben. Sein *Sinn für Ge-*

Durch
gesehen werden
und
sich beurteilen
entsteht
Selbstachtung

rechtheit und **Ethik** sind Ausdruck eben desselben motivationalen Strebens nach Anerkennung und Respekt der Person.

Der Einfluß der anderen

In gleicher Weise wie bei den anderen Grundmotivationen könnten wir nun der individuellen Geschichte nach der Anerkennung der eigenen Person und ihrer Fähigkeiten nachgehen. Es läßt sich auch hier wieder finden, daß sich derjenige schwer tut mit der Achtung vor seinem Erleben, Fühlen und Wollen, der diese Anerkennung wenig erfahren hat in seinem Leben.

Wenn wir die eine oder andere Situation anschauen, wo Menschen einer kontinuierlichen Mißachtung ihres Soseins ausgesetzt waren, so findet sich oft, daß Eltern ihre Kinder zwar gern haben, aber nur unter der Bedingung, daß sie brav sind. Es gibt kaum etwas Schlimmeres als brave Kinder - aus der Sicht des Kindes. Als Patienten sagen sie dann: "Meine Eltern haben mich gemocht und mir alles gegeben, aber nur dann, wenn ich so war, wie sie wollten und wenn ich das tat, was sie verlangten." Die Liebe an der Leine von Bedingungen bringt das Kind auf den Hund, könnte man sagen. Unter dem Druck des Liebesentzuges lernt es Anpassung statt Mut zur Eigenständigkeit. Es beginnt seinen eigenen Gefühlen zu mißtrauen, wenn es erlebt, daß die Eltern immer recht haben und immer wissen, was das Richtige für es ist. Unter Vorhaltung seiner finanziellen Mittellosigkeit wird es in Rechtlosigkeit geknebelt. "Solange du von meinem Brot ißt, bestimme ich, was in diesem Haus geschieht!" Neben solchen Respektspersonen hat nicht einmal die Mutter eine Chance respektiert zu werden, geschweige denn kann das Kind seinen Willen oder gar seine Gefühle zeigen. "Ich mußte immer nur funktionieren, und wenn ich das tat, war Frieden. Auch die Mutter war nicht viel anders. Sie steckte ihre ganze Liebe in meine Kleidung und wollte mich immer schön herausputzen. Ich mußte herzig aussehen, immer Röckchen und Bluse tragen. Ich habe das nie mögen. Später wollte ich Blue Jeans wie die anderen Jugendlichen. Es gab ständig Streit. Ich habe mich nie verstanden gefühlt in der Familie, durfte nie so sein wie ich war. (...) Sie haben auch meine Freunde nie akzeptiert. Die Mutter hat mich aus dem Hause gejagt, weil ich ihrem Bild nicht mehr entsprochen habe, und rief mir nach: 'So brauch ich dich nicht mehr'."

Diese Sätze stammen von einer Frau, die wußte, wovon sie sprach. Sie war unbeschreiblich einsam, innerlich einsam in ihrer ganzen Kindheit und Jugendzeit. Da alles nur auf Leistung und gut funktionieren getrimmt war, entwickelte sie zunächst einen unbeugsamen Ehrgeiz, der sie zur Spitzensportlerin machte. Dann brach ihre hysterische Neurose durch. Sie wurde seelisch so krank, daß sie schließlich nicht einmal mehr alleine gehen konnte. Das Leistungsdenken hatte sie zu Fall gebracht.

Leistung

Noch ein Wort zum Leistungsdenken. Es entspringt aus dieser Motivationsebene, dem Streben nach einer Existenzberechtigung. Wer mehr leistet, ist mehr geachtet. Leistung bringt Ansehen. Statussymbole sind Leistungsschau. Wer aus dem Mercedes aussteigt, erhält auf Vorschub ein größeres Ansehen als der, der mit dem Fahrrad kommt. Nur bei den Grünen ist es nicht so. Dort ist es umgekehrt. "Hast Du was, so bist Du was." Geehrt wird man für Leistungen. Sonst wären wir alle Nobelpreisträger.

Leistungen zu würdigen und zu respektieren hat seinen guten Grund. Denn was ein Mensch vollbringt und schafft, zeigt tatsächlich vieles von seinem persönlichen Wesen und von seinen eigenständigen Interessen. Warum sollten wir diese nicht respektieren? – Kritisch für die Gesellschaft wird das Leistungsdenken dann, wenn man den Wert und die Würde des Menschen von seiner Nützlichkeit abhängig macht (alte Menschen, chronisch Kranke, Behinderte).

Kritisch für die Beziehungen wird es dann, wenn das Gefühl da ist, die Daseinsberechtigung durch Leistung erkaufen zu müssen, weil man sonst keine Achtung mehr genießt – die Mutter von der Familie, der Mann bei der Frau oder im Betrieb, der Schüler in der Klasse ...

Kritisch für die Person wird es dann, wenn sie darauf hinarbeitet, immer gebraucht zu werden und gut zu funktionieren, angepaßt und höchst nützlich, damit sie der persönlichen Frage nicht weiter nachzugehen braucht: "Ist es mir recht so, wie ich bin?" Solange es den anderen so recht ist, soll's mir auch recht sein ... Dann aber kann es einem bald so gehen, wie eine über alle Maßen angepaßte Frau schilderte. Sie kann sich keinem schönen Erlebnis hingeben, auch keine Geschenke annehmen, ohne sich im Unrecht zu fühlen. "Ich spüre wohl, daß es gut ist, was ich erlebe, aber ich kann es nicht genießen, denn immer habe ich das Gefühl, eigentlich kein Recht darauf zu haben, wenn ich es mir nicht selber verdient habe. Ich bin verärgert darüber, daß ich nichts finde, das mir das Recht gibt da zu sein. Allein im Gespräch mit Ihnen zu stehen, ohne eine tolle psychotherapeutische Leistung zu bringen, fällt mir schon schwer." Von der Gunst anderer will sie nicht abhängig sein. Sie kauft sich das tägliche Eintrittsticket ins Leben durch Leistung. Als Kind schon hat sie das gelernt. "Nur wenn ich mich richtig – und das hieß bei uns ‚brav‘ – verhalte, erfahre ich ein Glück, und zwar zu recht. Dann bekomme ich Lob, Anerkennung, die Eltern sind stolz auf mich und loben mich vor den anderen und zur Belohnung durfte ich dann sogar mit dem Vater manchmal wegfahren."

Das Ringen um das Sosein-Dürfen

Wir können dieser dritten Motivation in uns selber auf die Spur kommen. Ein paar Fragen dazu: "Bin ich nur dann

Die Liebe an
der Leine von
Bedingungen
bringt die
Lebendigkeit
zu Fall

‘Wer’, wenn ich eine *Leistung* vorzuweisen habe? Wenn ich zeige, was ich kann? Wenn ich etwas Besonderes schaffe oder ein besonders chiques Kleid trage?

Bin ich unzufrieden mit mir, so wie ich bin? Bin ich unzufrieden mit dem, was ich kann?

Fühle ich, daß ich so sein darf, wie ich bin? Darf ich auch Schwächen haben? – Ertrage ich es, anders zu sein als die anderen? – Mag ich so sein? Oder fühle ich mich dann einsam? Drängt es mich nach Anpassung?”

Wenn wir um die Anerkennung des eigenen So-Seins kämpfen müssen, schlägt diese Motivationskraft in verschiedenen Formen durch. Typisch sind ungefragte *Rechtfertigungen*, die aus der Angst, vielleicht eine Erwartung enttäuscht zu haben, gegeben werden. Es ist das Bemühen darin, die Anerkennung und Wertschätzung für die eigene Person zu erhalten. Dazu gehört auch die Nettigkeit, die anderen *zu leicht recht* gibt, aus Angst, ansonsten selber nicht ernst genommen zu werden und nichts zu gelten. Wo diese Motivationskraft gehindert wird, entstehen *Druck* und *Ungeduld*, die sich zu *autoritärer Unterdrückung* auswachsen kann. Die krankhafte Entwicklung zu großer und ständig wechselnder Anpassung, die aus dem Gefühl einer inneren Verlassenheit und Einsamkeit geschieht, führt zur *hysterischen Neurose* und zu einer Reihe von Persönlichkeitsstörungen. Aus Anpassung allein kann man nicht leben. Das hat schon die Volkspsychologie gewußt, wenn sie sagt: „Allen Leuten recht getan ist eine Kunst, die niemand kann.“

Das Streben, endlich so sein zu dürfen, wie ich bin, kommt zur Erfüllung, wenn ich zu dem, *was* ich tue, regelmäßig meine Zustimmung geben kann und das andere, was ich nicht richtig finde, lassen kann. Die Achtung für die konkrete, eigene Art und Weise zu leben, verlangt die persönliche *Rechtfertigung* des eigenen Handelns vor sich selbst. Vorgaben von anderen können diese eigene, innerliche Beurteilung erleichtern oder erschweren, aber keine Norm kann sie ersetzen. Auch hier haben wir den gesetzten Keimling der Selbstachtung und des Selbstwertes selbst zur Entfaltung zu bringen. Zu dieser Dimension des Selbstwertes gehört auch, daß ich dafür, *wie* ich es tue, Achtung vor mir selber empfinde, Achtung für meine Sorgfalt, für meine Hingabe und für mein Können. Es soll mir also auch *gefallen*, wie ich handle (ästhetische Dimension). Wo immer man unzufrieden mit sich selber ist, versucht man sich anderen anzupassen – und verliert den Selbstwert und die Selbstachtung aufs neue. Es bleibt letztlich an mir und stellt eine ganz persönliche Leistung in meinem Leben dar, dieses *“Ja zu mir”* als Person hervorzubringen und in der Treue zu sich zu halten. Dann wird leben authentisch.

Schluß

Meine Damen und Herren, ich habe hier Erfahrungen aus zehnjähriger Forschung in der Psychotherapie mitgetragen. In diesem speziellen Ansatz der Psychotherapie, die von der sinnorientierten Logotherapie ausging,

konzentrierte sich die Arbeit immer mehr um einen existentiellen Zugang zur Person. Die Erfahrung brachte zutage, daß hinter dem Leiden und den schmerzlichen Erfahrungen und hinter jedem Sinnverlust eine oder mehrere dieser Grundmotivationen gestört waren. Ihr Fehlen führte zu unterschiedlichen Selbstheilungsversuchen, die ein großes Spektrum einnehmen, das von der Kompensation durch andere Grundmotivationen bis zur Delegation und zum Abschieben des Mangels auf andere reicht, von denen dann eingefordert wird, was man selbst nicht zu schaffen imstande ist. Personale Reife und psychische Gesundheit scheinen nach diesen Beobachtungen davon abzuhängen, wie gut die Grundmotivationen im Umgang mit sich selbst und in der Wechselwirkung mit der Welt gelebt werden können. Dann kann der Mensch zu seiner Größe heranwachsen und die Reife seines jeweiligen Lebensalters erreichen. Das Dasein-Können, das Wertsein-Wollen und das Sosein-Dürfen macht den Menschen schließlich bereit und offen für die vierte Grundmotivation, für den **Sinnanruf** der Welt.

Auf diesen existentiellen Schichten kann sich der Mensch entfalten für eine **Zukunft**, die **seine** Zukunft ist – ein Werden im dialogischen Austausch mit unverstellten Sinnmöglichkeiten.

Dr. med. Dr. phil. Alfried Längle
Eduard Sueßgasse 10
A - 1150 Wien

Literatur

- Eisenstadt S.N. (1966): Von Generation zu Generation. Altersgruppen und Sozialstruktur. München.
- Flammer A. (1988): Entwicklungstheorien. Psychologische Theorien der menschlichen Entwicklung. Bern: Huber.
- Frankl V. (1984): Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber.
- Kühn R. (1988): Leben und Freiheit als Zwang. In: Längle A. (Hrsg.) Existenz zwischen Zwang und Freiheit. Tagungsbericht der GLE. Wien: GLE-Verlag.
- Längle A. (1984): Das Seinserlebnis als Schlüssel zur Sinnerfahrung. In: Sinn-voll leben. Viktor E. Frankls Logotherapie - Seelenheilkunde auf neuen Wegen. Freiburg: Herder, 47 – 63.
- Tillmann K.-J. (1989): Sozialisationstheorien. Eine Einführung in den Zusammenhang von Gesellschaft, Institution und Subjektwerdung. Reinbeck: Rowohlt Taschenbuch Verlag.