

## Lexikalische Kurzfassungen zu Emotion und Existenz

Alfried Längle

**Angst.** Ein Gefühl der Unsicherheit durch das Erleben einer Bedrohung oder Gefahr (partielle Schutzlosigkeit des Daseins), das mit einem generalisierten Erregungszustand einhergeht.

Die A. ist ein Grundthema der → Existenz, in welchem es um die *Suche nach Raum, Halt und Schutz* für das eigene Sein-Können geht (→ Grundvertrauen, Seinsgrund, erste → Grundmotivation, Psychopathologie).

Phänomenologisch unterscheidet die Existenzanalyse zwei Grundformen der A.: *Grundangst* (A. vor dem Haltverlust der Welt und dem Fallen ins „bodenlose Nichts“ = Ver-Nichtung) und *Erwartungsangst* (Phobien; die „A. vor der A.“ ist A. vor dem nicht umgehen Können mit der A., vor dem inneren Haltverlust = Haltungsverlust und der Mutlosigkeit). Erwartungsängste können sich entsprechend der zweiten bis vierten Grundmotivation auf Verlust von Werten und Beziehungen, von Selbstwert und Ansehen und von Sinn beziehen. Die → Copingreaktionen sind Vermeidung/Flucht, Ankämpfen (bei Zwängen), (vernichtende) Aggression (Haß) und Lähmung.

Die *Therapie* der Grundangst beruht im Vermitteln von Anwesenheiten (Realitäten, Wahrheit, - das, was ist [Seiendes], vermittelt Halt). Die pathogene (Vermeidungs-)Haltung in den Erwartungsängsten wird mit Konfrontation angegangen, bei der es letztlich um die Konfrontation mit dem Tod geht. Neben allgemeinen Methoden (Personale Existenzanalyse, Einstellungsarbeit, Ontologische Arbeit) setzt die Existenzanalyse als spezifische Methode die Dereflexion, die Personale Positionsfindung und die Paradoxe Intention ein.

### Literatur

Frankl VE (1987) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Fischer, Frankfurt, 4°, 203-252

Längle A (1997) Die Angst als existentielles Phänomen. Ein existenzanalytischer Zugang zu Verständnis und Therapie von Ängsten. In: Psychotherapie, Psychosomatik und Psychologie 47, 227-233

\* \* \*

**Beziehung.** Im Gegensatz zur kurzdauernden, präsentischen Begegnung bezeichnet B. eine *Verbundenheit* des Subjekts mit *wahrgenommenen* Objekten der Welt, die auf sein Erleben, Reagieren und Handeln Einfluß nehmen, weil unausweichlich Bezug (Rücksicht) auf sie genommen werden muß (psychodynamischer Charakter der B.). In der B. erlebt der Mensch sein unaufhebbares Bezogensein auf andere(s) und Angenommensein von anderen auf emotionaler Ebene.

Anthropologisch gesehen ist B. (zu Dingen, Tieren, Menschen) *psychischer* Natur. Ihr *Reifegrad* hängt vom Ausmaß ihrer Personierung (Einstellungen, Haltung, Freiheit, Verantwortung) und prozessualen Gestaltung durch Begegnungen ab. Grundlage der B. ist das emotionale Berührtsein durch die Erfahrung einer wahrgenommenen Nähe (Emotionstheorie), wodurch sich B. zwingend einstellt. Durch Verinnerlichung können B. zeitlich und räumlich die unmittelbare Präsenz des B.-Objekts *überdauern* (statischer Charakter der B.). Ein wesentlicher Aspekt des Trauerns ist die darin begründete B.-Erhaltung.

Die *therapeutische B.* wird in der Existenzanalyse so gestaltet, daß sie die therapeutische Begegnung ermöglicht und wird im Falle ihrer Behinderung Inhalt der Therapie.

*Literatur*

Längle A (Hrsg) (1986) Die therapeutische Beziehung im Zusammenhang mit der Logotherapie. GLE-Verlag, Wien.

Peinhaupt W (1990) Die Bedeutung des Begriffes „Begegnung“ für die Psychotherapie unter besonderer Berücksichtigung der Existenzanalyse und Logotherapie. Unveröff Diplomarbeit, Universität Wien

\* \* \*

**Copingreaktion.** Begriff zur Bezeichnung reflexartiger, automatisch ablaufender Schutz- und situativer Bewältigungsreaktionen. Sie haben Abwehrfunktion auf der psychischen Ebene (vgl. Anthropologie), durch welche die Voraussetzungen des Existierens bewahrt bzw. geschaffen werden (vgl. Psychodynamik). Der Einsatz von Copingreaktionen erfolgt entsprechend der Störbereiche der Grundmotivationen und/oder entsprechend der Persönlichkeit und weist daher psychopathogenetische Spezifität auf Es werden ängstliche, depressive, hysterische und dependente Copingreaktionen unterschieden, die jeweils eine Hauptreaktion, eine paradoxe Reaktion, ein Aggressionsmuster und ein dem Totstellreflex analoges Verhaltensmuster umfassen.

<b>Grundmotivation</b>	<b>Grundbewegung</b> (Vermeidungsversuch)	<b>Aktivismus</b> (Bewältigungsversuch)	<b>Abwehrdynamik</b> (Aggressionstyp)	<b>Totstellreflex</b> (Überwältigungserleben)
1.GM = ängstlich	Fliehen	Ankämpfen	Haß (Destruktion)	Lähmung
2.GM = depressiv	Rückzug	Leisten/ Entwerten	Wut (Beziehungssuche)	Erschöpfung Resignation/Apathie
3.GM = hysterisch	auf Distanz gehen	Rechtfertigen Recht geben	Zorn, Ärger; Groll (Abgrenzung)	Dissoziation (Spaltung, Leugnung)
4.GM = dependent	provisorisches Engagement (provisorische Daseinshaltung)	Provokation Idealisierung Fanatismus („Para-Existentialität“)	spieler. Aggression, Empörung Zynismus Sarkasmus	Psychisch: Betäubung Geistig: Nihilismus?

#### Literatur

- Längle A (1998) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 1, 16-27  
Längle A (1998) Ursachen und Ausbildungsformen von Aggression im Lichte der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 2, 4-12

\* \* \*

**Depression.** Eine psychische Störung des Erlebens und *Befindens* (Stimmung als Erleben des Körpers, der psychisch-vitalen Kraft und des existentiellen Weltbezugs; → Psychodynamik), die existentiell in einem gestörten *Werterleben* und in einer zurückhaltenden *Haltung zum Leben* besteht. Nach V. Frankl ist das Wesen der D. eine überhöhte Spannung zwischen Sein und Sollen. A. Längle führt diese auf einen defizitären → Grundwert (→ Grundmotivationen) als gestörter → Beziehung zum Leben (→ Lebensaffirmation) zurück, die mit einer ablehnenden Haltung zum Leben verbunden ist (psychisch: „Ich mag nicht leben“, existentiell: „Es ist nicht gut, daß es mich gibt“). *Ursachen* der D. können Trennung von Lebenswerten (z.B. Verluste), blockierte Emotionalität (z.B. Traumatisierung, mangelhafte Grundwertinduktion) und Mangel an vitaler Kraft (z.B. endogene D., depressive → Persönlichkeitsstörung) sein.

Die depressiven → Copingreaktionen sind Rückzug (Regression), Leisten-Müssen bzw. Entwerten, (beziehungssuchende) Wut und Erschöpfung / Resignation.

Die *Therapie* wird mit zahlreichen diagnosespezifischen Einzelementen der Verhaltensebene, der Kognition und praktisch-übend mit Methoden (Dereflexion, Personale Positionsfindung, spezifische Therapie endogener D.) begonnen und geht dann auf die Behandlung der ursächlichen → Grundwertstörung ein (insbesondere über Mobilisierung der Wut, Ermöglichung des Trauerns, Beziehungs- und Wertearbeit).

#### Literatur

- Frankl VE (1987) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Fischer, Frankfurt, 252ff  
Längle A, Funke G (Hrsg) (1987) Mut und Schwermut. Existenzanalyse der Depression. GLE-Verlag, Wien

\* \* \*

**Emotionstheorie, existenzanalytische.** Eine nach der „personalen Wende“ in der Existenzanalyse von A. Längle im Rahmen der Personalen Existenzanalyse und der Grundmotivationen entwickelte Theorie der Gefühle. Die Grundthese besagt, daß jedes Gefühl eine *Reaktion* auf die Wahrnehmung eines Objektes ist, die durch ein physisches, psychisches oder geistiges *Berührtsein* entsteht, wodurch die Vitalität (beim Fühlen) und/oder die Geistigkeit (beim Gespür) des Menschen in *Bewegung* gerät. Das Ich erlebt dieses Geschehen als (Gefühls)-Kraft. Es ist Grundlage des existentiell relevanten Werterfassens (Wertetheorie) und der Beziehungen. Gefühle brauchen für ihre Entstehung Nähe (Zeit nehmen

und Zuwendung sind spezifische Formen der Beziehungsaufnahme und damit der Gefühlsentwicklung). Durch die Berührung der vitalen Dimension im Menschen erhält der solcherart gefühlsmäßig unterlegte Eindruck eine Relevanz für die subjektive Existenz.

Trotz fließender Übergänge der einzelnen Begriffe können *formal* Empfindung (somatisches Berührtsein), Affekt und Affiziertsein (psychisches Berührtsein), Emotion (innerliches, ichhaft-personales Berührtsein) und Stimmung (Berührtsein durch aktuelle Lebenssituation) unterschieden werden.

Das *prozessuale Emotionsmodell* von Längle (1993) beschreibt die zeitliche Abfolge der Entstehung und Personierung der Gefühle (vgl. Personale Existenzanalyse, Person): die „primäre Emotion“ (PE) besteht aus Affekt, Impuls und phänomenalem Gehalt der Gefühlswahrnehmung. Die Verarbeitung der PE führt zur „integrierten Emotion“ (IE), die das genuine, „stimmige“, authentische Gespür darstellt, das als Ausdruck des Gewissens zu werten ist und ein Verstehen und Urteilen und schließlich ein Entscheiden und Entschließen beinhaltet.

Die *emotionalen Kompetenzen* des Menschen bestehen aus *Fühlen* (körperlich vermittelte, zuständige Gefühle) und *Spüren* (geistige Fähigkeit, die die Qualitäten und ihre möglichen Entwicklungen gleich einem Fernsinn wahrnimmt; intentionale Gefühle).

*Inhaltlich* werden die Gefühle den Grundmotivationen zugeordnet, wodurch ihre psychopathologische Entwicklung (vgl. die existenzanalytische Psychodynamik) existentiell durchleuchtet werden kann (z.B. Unruhe, Ängstlichkeit als Folge des verunsicherten Seinsgrundes, Depression als Verlust und Trauer als Wiederherstellung des Grundwertes usw.).

#### *Literatur*

- Längle A (1993) Glossar zu den Emotionsbegriffen. In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. GLE-Verlag, Wien, 161-173
- Längle A (1994) Kann ich mich auf mein Gefühl verlassen? In: ORF-Studioheft Vbg, 22, 20-38
- Längle A (1998) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 1, 16-27

\* \* \*

**Erotik.** E. ist das Erleben einer *vitalisierenden Kraft*, die alle Dimensionen des Menschen ergreift und belebt: den Leib (der z.B. wie „elektrisiert“ erlebt werden kann), die Psyche (z.B. Kräfte mobilisierend, Steigerung der Lebenslust) und den Geist (z.B. motivierend, wachmachend und aus sich herausgehend - vgl. die Bedeutung der ‚Muse‘ in der Kunstgeschichte). E. wird als Einladung zu einer geschlechtlichen Annäherung an einen anderen Menschen erlebt (bzw. an Objekte, da Erotik nicht unbedingt personal sein muß), wobei die Sehnsucht nach der Aufhebung der bestehenden Distanz wesentlich für das erotische Erleben ist.

Die E. erwächst aus dem durch das Geschlecht eröffneten vitalen *Bezug zur Lebenskraft*. Dieser wird in der E. lustvoll-spielerisch empfunden, wodurch er eine besondere *Ausstrahlung* auch auf anderen Menschen erhält. Als erotisch können auch Tiere oder Gegenstände empfunden werden, wenn sie in der Lage sind, die

sexuelle Vitalität zu stimulieren (eventuell angereichert durch Phantasie, Vorerfahrung, Assoziation, Übertragung, Erinnerung).

E. lebt aus dem Spannungsfeld Anziehung und trennender Distanz. Auf der einen Seite wird der Drang und das Verlangen zu einer ganzheitlichen, sinnlichen Annäherung vital spürbar, die letztlich eine sexuelle Vereinigung als Möglichkeit auslotet und spielerisch im Vorweg des durch die Phantasie angereicherten Erlebens bereits unverbindlich versucht werden kann. E. ist damit eine Art „sexuellen Probehandelns“ im Sinne von: „Wie wäre es mit uns? - Wie würdest du dich anfühlen?“. Dieser Attraktionskraft entgegen wirkt eine (noch) bestehende Distanz, deren Überwindung angestrebt wird, aber durch einen gemeinsamen Konsens bzw. aus objektiven Zwängen heraus nicht (sofort) aufhebbar ist und daher einen Schutz darstellt. E. erlaubt daher ein ungehindertes, freies, leicht ins Übermütige gehendes „Ausleben“ vitaler sexueller Kräfte und Bedürfnisse auf einer spielerischen Ebene. Gerade diese Freiheit der Vitalität im Schutz einer bestehenden (aber prinzipiell als überwindbar empfundenen) Distanz trägt wesentlich zum besonderen Reiz und zur Mächtigkeit der Erotik bei, wodurch sie einen stark lockenden und bis ins Verführerische gehenden Bann erzeugen kann.

Durch diese Antinomie des Suchens nach Nähe über die schützende Distanz hinweg wird das *erotische Spiel* ein *Spiel mit Grenzen*:

- mit der *eigenen Grenze*: wieviel Offenheit und Vitalität kann man sich zutrauen, wieviel Nähe mag man eingehen, wieviel und was darf man von sich zeigen, um Wirkung zu haben, wie würden die Auswirkungen in das eigene Leben passen?
- mit der *Grenze des anderen* verhält es sich analog: ein situatives Austesten, wieviel Offenheit und Vitalität der andere aushält, wieviel und was er mag und genießt, wieviel und was ihm gefällt, wie eine solche Nähe sich auf sein Leben auswirken würde.
- mit der *gemeinsamen Grenze*: wie geht es beiden miteinander, welches Schwingen entsteht, können Dissonanzen vermieden werden in der gemeinsamen Feier des Lebens und seiner Kraft?

Das erotische Spiel um die Grenze lebt aus dem *Wechsel* zwischen sich Zeigen und sich Verstecken, zwischen Angebot und Rücknahme, zwischen Annäherung und sich entziehen, wodurch es einen unverbindlichen Charakter hat, was als Leichtigkeit empfunden wird und das Geschehen an die Grenze zwischen Realität und Irrealität (Phantasie) rückt. Solches Spiel entspricht der *personalen Dynamik*. Steht doch die Person von ihrem Wesen her in der Spannung zwischen Offenheit und Innerlichkeit (vgl. die dritte Grundmotivation). Findet die Person ihre eigene Grenze nicht, provoziert das ein *histrionisches* Verhalten, das mit derselben Antinomie von sich Verstecken und sich Zeigen operiert und sich daher der E. besonders gerne bedient. Wenn die gemeinsame Grenze nicht festgemacht ist, erhält das erotische Spiel den Charakter des *Werbens* (analog dem Balzverhalten der Tiere).

Die erotische Empfänglichkeit ist an die *Sinnlichkeit* gekoppelt und daher verwandt mit der *Ästhetik*, der Sinnlichkeit für das Schöne. Als „*sexy*“ wird hingegen eine Wirkung bezeichnet, bei der die Ganzheitlichkeit der E. für eine rein sexuelle Intention aufgegeben ist, die dann auch direkter, „unverblümt“, mit weniger Spiel und Atmosphäre gezeigt wird.

In ihrer Auswirkung vermag E. Beziehungen zu anderen Menschen anzubahnen, die eigene Beziehung zum Leben zu erneuern und zu beleben und Grenzen und Konventionen, die vom Leben und von der Lebenslust abhalten, aufzusprengen. Durch diese starke Wirkung kann das erotische Feuer aber auch wichtige Grenzen überspringen und zerstörerisch werden. Dies tritt dann ein, wenn in einer Annäherung die spielerische Unverbindlichkeit bestehen bleibt und die erotischen Gefühle nicht in die persönliche Verantwortung genommen werden, sodaß es ausschließlich um die Durchsetzung der eigenen Lust geht. Damit wird das Du, die Person des anderen ebenso wie die eigene Person, übergangen, was im Mißbrauch, in der Prostitution, in der Verführung und der Vergewaltigung der Fall ist, in der E. eine anbahnende Rolle spielen kann.

#### *Literatur*

Geschlecht - Erotik - Sexualität. Ein Tagungsüberblick. In: Existenzanalyse 12, 2 (1995), 14-19

\* \* \*

**Existenz.** Kernbegriff der Existenzanalyse zur Benennung der besonderen Seinsweise des Menschen, die darin besteht, daß sich der Mensch stets in einer „Situation“ befindet, die ihn als Person an-geht bzw. an-spricht. Durch die Begegnung mit ihr gelangt der Mensch zur E. (vgl. Personale Existenzanalyse). Diese setzt an beim Vernehmen (Nous) dessen, was als Aufforderung der Situation verstanden wird, verläuft über eine (innere und äußere) dialogische Auseinandersetzung zur Entscheidungsfindung und mündet ein in ein über sich Hinausgehen (ex-sistere) und sich Einlassen auf Anderes (Selbst-Transzendenz). Durch seine Entscheidungen (Wille) gestaltet der Mensch seine Welt und sein eigenes Sein.

Neben dem E.-Vollzug in der Begegnung beschreibt die Existenzanalyse heute vier *Grundbedingungen der E.*, die als → Grundmotivationen dynamisch erlebbar werden und für Therapie und Psychopathologie grundlegend sind (s.d.).

Die Grundbedeutung von E. geht auf die → Existenzphilosophie, insbesondere auf Heidegger (vgl. 1967) zurück, und umfaßt die Dimensionen:

1. *Existenzialität*: die projektive Dimension der E. Dem Menschen steht immer sein Sein bevor, er hat je sein Sein zu wählen, indem er eine Möglichkeit (Wert) aus seiner Welt (Situation) ergreift oder verwirft. Darin liegt: Der Mensch *verhält sich* stets zu *seinem Sein*, d.h. zu sich selbst (Person) aufgrund eines Verständnisses des eigenen Seins. Zur Wesensverfassung des Menschen gehört das *Verstehen* seines Seins, das im Mißverstehen zum Scheitern führen kann.

2. *Befindlichkeit*: die retrojektive Dimension der E. Der Mensch befindet sich immer schon in einer Situation (Welt), aus der er seinen Existenzentwurf vollzieht und seinen Bedeutungs- und Handlungszusammenhang darstellt. Über die (vorgegebene) Situation hat der Mensch keine unbedingte Verfügung.  
Die Weise, wie man sich in einer Situation befindet, ist durch → Emotionalität gestimmt und von ihr getragen. Die emotionale Befindlichkeit stellt einerseits die Weise der Erschlossenheit der Situation durch die Person dar und ist insofern ein emotionales *Verstehen*, und andererseits ist sie ein gestimmtes *Verhalten zu sich selbst* (Person). Die ursprüngliche Situiertheit des Menschen besagt zugleich, daß er immer in seiner jeweiligen Situation ist und darin sein Sein zu sein hat.
  
3. *Alltäglichkeit*: die Seinsweise, wie sich der Mensch zumeist befindet, nämlich in der Betriebsamkeit des alltäglichen Lebens. Darin steht der jeweilige Mensch in der Botmäßigkeit „der anderen“, der Öffentlichkeit. Sein Selbstverstehen und Selbstverhalten ist von der Öffentlichkeit (Beruf, soziale Stellung, Medien usw.) weitgehend bestimmt.

Die E. vollzieht sich in der Ganzheit der drei genannten Dimensionen, die Zukünftiges, Gewesenes und Gegenwärtiges einschließt.

#### *Literatur*

- Frankl V ([1959], 1994) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl VE Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Quintessenz (Neuaufgabe), Berlin, 57-184
- Heidegger M (1967) Sein und Zeit. Max Niemayer, Tübingen, 11°
- Jaspers K (1956) Existenzphilosophie. de Gruyter, Berlin, 2°
- Kierkegaard S ([1844], 1976) Philosophische Brosamen und unwissenschaftliche Nachschrift. dtv, München
- Sartre JP (1993) Das Sein und das Nichts. Rohwolt, Hamburg
- Wicki Ch (1999) Zeitlichkeit als Herausforderung wahrhaften Existierens. In: Existenzanalyse 16, 3, 4-9

\* \* \*

**Grundbeziehung.** Unter G. wird die *tiefste, emotional empfundene Beziehung zum eigenen Leben* verstanden. Die G. entsteht und wird gestärkt durch die Zuwendung zum *Erleben* und die Kraft und Bereitschaft zum *Erleiden* (Leiden zu ertragen). Eine entfaltete G. ist ein Sich-Beziehen und in Beziehung-Bleiben zum eigenen Leben in seinen jeweiligen Bezügen und unter den jeweiligen Umständen (Gesundheit, Krankheit, Belastung etc.) und erweist sich als allen anderen Beziehungen zugrundeliegende Bereitschaft und Fähigkeit zur Beziehung.

Diese Beziehung zum Leben beruht auf dem Gefühl, leben zu *mögen*. Sie ist somit Ausdruck des Vitalgefühls (der Lebenslust, d.h. der Erfahrung, wie sich das Leben am eigenen Körper anfühlt), auf Grund dessen man sich auf das Leben einlassen und sich auf es beziehen mag (was eine Entscheidung ist). Diese innere

Erfahrung vom Leben läßt den „Wert des Lebens an sich“ (s. Grundwert) erahnen, wie er sich in der eigenen Biographie und der anderer zeigt.

Die G. wird am stärksten durch positive Beziehungserfahrungen *induziert* und gestärkt, insbesondere durch *Nähe-Erfahrungen* mit Menschen (besondere Bedeutung hat die Mutterbeziehung), aber auch durch das Erleben der Vitalität des eigenen Körpers, durch Natur- und Tierbeziehungen, durch das Erleben von sich als Person, durch Kunst und durch transzendente Erfahrungen. Die G *zeigt sich* vor allem in der Sorge und im pflegenden Umgang mit dem eigenen Körper, den Gefühlen, der Zeit (= Lebenszeit), den Beziehungen und anderem Leben.

\* \* \*

**Grundwert.** Der G. stellt die Basis und den Kern der zweiten personal-existentiellen Grundmotivation der Existenzanalyse dar. Er bezeichnet den erlebten Eigenwert, den das Leben für die jeweilige Person hat. Der G. wird durch die subjektiv erlebte Beziehung zum Leben (vgl. Grundbeziehung) fühlbar und stellt somit die subjektiv erfaßte Qualität des Lebens dar, wie sie sich insbesondere in der eigenen Biographie, aber auch in derjenigen anderer Menschen gezeigt hat. Die GW-Erfahrung ist eine immer wieder neue Beurteilung (Einschätzung) des Wertes des Lebens und stellt damit die reine Lebenslust (vgl. Grundbeziehung) in einen größeren (dialogischen) Zusammenhang.

Die Information über den G. wird aus dem Fühlen der eigenen Leiblichkeit, der psychisch-vitalen Verfassung, des sich Fühlens in der (Um- und Mit-) Welt bezogen. Der G. als die personale Beziehungsform zum Leben (zur „pathischen Dimension“ des Daseins) kann in der positiven Ausprägungsform *definiert* werden als das tiefe Fühlen, daß es im Grunde gut ist dazusein, weshalb die Person ihre Zustimmung zum Leben geben kann (vgl. „Lebensaffirmation“).

Alles Werterleben hat der existenzanalytischen Emotionstheorie zufolge den G. als Bezugspunkt. Das Fehlen oder die negative Ausbildung des G. führt zu *depressiven* Symptomen. Die G.-Erfahrung wird über die Grundbeziehung vermittelt und geschieht über Nähe-Erfahrungen mit Menschen (besondere Bedeutung hat die Mutterbeziehung) und durch Kunst, durch Natur und Tiere, mit sich selbst (eigene Lebenskraft) und durch transzendente Erfahrungen.

#### *Literatur*

Längle A (1984) Das Seinserlebnis als Schlüssel zur Sinnerfahrung. In: Frankl VE: Sinn-voll heilen. Viktor E. Frankls Logotherapie - Seelenheilkunde auf neuen Wegen. Herder, Freiburg, 47-63

Längle A (1991) Wertberührung. In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht der GLE, Wien, 22-59

\* \* \*

**Geschlechtlichkeit.** Unter G. wird die *Geschlechtszugehörigkeit* verbunden mit der geschlechtstypischen Erlebniswelt des Menschen, ihren Bedingungen und spezifischen, biologischen, psychischen und kulturellen Ermöglichkeiten, verstanden. Menschsein ist an eine fixierte, das Leben überdauernde und biologisch (genetisch) bestimmte Geschlechtszugehörigkeit gebunden.



Das *Geschlecht* stellt eine definierte *Beziehungsform zur naturalen Dimension* des Menschen dar. Es bindet ihn an die biologische Notwendigkeit der Fortpflanzungsaufgabe an, die durch die Vergänglichkeit des Seins entsteht, und eröffnet zugleich den Zugang zur Arterhaltung als Dienst an einer größeren Gemeinschaft, die mit der Zuteilung der spezifischen Aufgaben des jeweiligen Geschlechts verbunden ist.

Trotz ihrer biologischen Veranlagung ist die G. *kulturell* überformt, was ihr Erleben zeitabhängig macht. Der mit der Geschlechtszugehörigkeit verbundene spezifische Zugang zur Natur wirkt sich daher auch im Psychischen aus und führt dort zu Unterschieden des Erlebens, Verarbeitens und Reagierens analog einer *Persönlichkeitsstruktur*. Ethymologisch leitet sich „Geschlecht“ von dem ab, auf welche Seite es einen „geschlagen“ hat. Die personalen (geistigen) Kräfte des Menschen sind jedoch nicht geschlechtlich gebunden, Männer und Frauen haben gleiche Entscheidungsfähigkeit und Verantwortungsfähigkeit (aber unterschiedliche Prozedurläufe).

Die Art, wie die G. den Menschen erfaßt, kommt in der *erotischen Ausstrahlung* (→ Erotik) zum Ausdruck. Sie lebt aus dem Bezug des Menschen zu seiner vitalen Kraft, worin ein wesentlicher Bestandteil der Schönheit des Geschlechtes liegt. In der → Sexualität vollzieht der Mensch schließlich seine geschlechtliche Potenz.

\* \* \*

**Grundmotivationen, personal-existentielle (GM).** Von A. Längle 1993 in die Existenzanalyse eingeführter Begriff zur Bezeichnung der *tieftsten Motivationsstruktur* der Person in ihrem wesensmäßigem Streben nach → Existenz. Erweitert die Franklsche Motivationstheorie des Willens zum Sinn durch die Beschreibung dreier vorangehender und ihn bedingender persönlichkeitsstrukturierender Motivationen. Die GM greifen die *Grundfragen* auf, vor die der Mensch in seiner Existenz gestellt ist und die als *Grundbedingungen ganzheitlichen Existierens* erfahrbar werden („existentielles Erlebnis“) und die Bewältigungsbereiche der Existenz abstecken. Bereits ein teilweises Abhandenkommen der GM macht die Existenz defizitär. Die Veranlagung des Menschen auf Existenz hin läßt ihn die Erhaltung der Grundbedingungen erfüllter Existenz als bewegende Grunderfahrung des In-der-Welt-Seins erfahren.

Sowohl theoretisch - in Analogie zu den Bedingungen (Schritten) sinnvoller Existenz und den Grunddimensionen menschlicher Fähigkeiten (Sinnerfassungsmethode) - als auch empirisch-praktisch wurden 4 GM gefunden, die dem Menschen eine vierfache Einwilligung abverlangen:

1. Halt, Raum und Schutz suchen, um in der Welt *sein zu können*. Induziert durch: angenommen sein (auch Orte und Körpererfahrung). Verlangt: annehmenkönnen der Bedingungen („Ja zur Welt“). Ontologische Auseinandersetzung mit dem Dasein (Seinsgrund, → Grundvertrauen).
2. Nähe, Zeit, Beziehung, um *leben zu mögen*. Induziert durch: Zuwendung (Zeit, emotionales Berührtsein). Verlangt: Zuwendung zu Werten („Ja zum Leben“). Axiologische Auseinandersetzung mit dem Leben (→ Grundwert).

3. Abgrenzung, Individualität, Wertschätzung, um *selbst sein zu dürfen*. Induziert durch: Gesehenwerden, Wertschätzung (Respekt, Stellungnahme und Anerkennung). Verlangt: Anerkennung des Eigenen durch sich selbst („Ja zum Personsein“). Ethische Auseinandersetzung mit der Gemeinschaft (→ Selbstwert).
4. Tätigwerden in Hingabe an Produktivität, Erleben und Erhaltung von Werten, weil der Mensch *Sinnvolles will*. Induziert durch: Sinnzusammenhänge (ontologischer Sinn, existentieller Sinn). Verlangt: Über-ein-Stimmung mit Situation („Ja zum Sinn“). Praktische Auseinandersetzung mit dem Sinn und der Zukunft („Wohin“) der Existenz (Noodynamik, Wille zum Sinn).

Störung der GM stellen den ätiologischen Hintergrund der Psychopathologie dar. Die GM sind somit der theoretische Rahmen für die existenzanalytische Nosologie.

#### Literatur

- Längle A (1999) Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse 16, 3, 18-29
- Längle A, Probst Ch (1997) Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Facultas, Wien, 17f, 149-169

\* \* \*

**Grundvertrauen.** Begriff der Existenzanalyse im Rahmen der → Grundmotivationen für das tiefste und letzte Vertrauen-Können des Menschen (Grad der spontanen Vertrauensfähigkeit). → Vertrauen wird definiert als Einwilligung, sich einer haltgebenden Struktur zu überlassen, um die vorhandene Unsicherheit (Risiko) zu überbrücken. Voraussetzung dafür ist → Mut von seiten der Person und Haltvermittlung von seiten des Objekts.

G. kann somit *definiert* werden als (unbewußt) vollzogener Akt des Sich-Einlassens auf den „letzten“ Halt im Dasein - auf das, was sich einem als Seinsgrund gezeigt hat und zeigt. Dem G. liegt die Erfahrung zugrunde, daß immer etwas „da ist“, das auffängt und Halt gibt.

Dem G. nahe stehen zwei Sonderformen, die als „Beziehungsformen“ des G. angesehen werden können:

1. *Selbsttreue*: Ein im letzten auf sich selbst Vertrauen-Können, nämlich auf die spezielle Fähigkeit des unbedingten selber zu sich Stehens. Diese Form von Selbstvertrauen kann eine persönliche Antwort auf die Erfahrung des G. sein („wenn ich schon so tief gehalten bin – möchte ich auch selber zu mir stehen“); oder es kann sich auf den „Ur-Mut“ beziehen (auf die Erfahrung der nicht versiegenden „Kraftquelle Leben“ in einem selbst) oder eine Internalisierung des Urvertrauens (s.u.) sein. Schließlich steht dahinter die Erfahrung der „Ur-Potenz“, daß nämlich Dasein immer auch schon ein Können ist und daher über eine gewisse „Mächtigkeit“ verfügt.
2. *Ur-Vertrauen* und Ur-Treue stammen aus der Erfahrung, daß Menschen in lebenswichtigen Zeiten bedingungslos zu einem gehalten haben. E. Erikson (1950) versteht unter → Urvertrauen die Urerfahrung des Versorgtseins (i.a.

durch die Mutter) in der dyadischen Entwicklungsphase. In der Existenzanalyse wird diese primäre Erfahrung als Kern des Urvertrauens angesehen, der aber durch die Summe aller späteren Beziehungserfahrungen überformt wird und daher eine veränderliche Größe ist.

*Erlebensbezogen* läuft G. auf das Gefühl hinaus, daß es „nie aus ist, sondern immer irgendwie weitergeht“. Im metaphorischen Sinne ist G. das Vertrauen, daß das Dasein einen Grund hat, der das eigene Dasein übersteigt und daher diese Welt und das eigene Dasein tragen kann. Das Empfinden und sich Verlassen darauf, daß diese Welt nicht „grundlos“ ist, verleiht dem G. einen transzendentalen Charakter. Es ist psychologisch gesehen der Grundakt und die Urerfahrung des Glaubens (was psychotherapeutisch als Haltung, aber nicht als Inhalt Thema ist).

Die Erfahrung der Unumstößlichkeit des Grundes des Daseins geschieht zeitlebens, schon vor der Geburt (daher keine Restriktion auf eine Prägephase im 1. Lebensjahr).

Das Fehlen eines tiefen Vertrauens in den letzten Halt hinter allen singulären Erfahrungen führt zu existentiellen Defizienzgefühlen wie Unsicherheit, Angst, Verslossenheit mit ihren entsprechenden Copingreaktionen.

#### *Literatur*

Erikson EH (1950) *Childhood and society*. Northon, New York

Längle A (1994) *Lebenskultur - Kulturerleben*. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen. Bulletin GLE, Wien, 11, 1, 3-8

\* \* \*

**Grundwert.** Der G. stellt die Basis und den Kern der zweiten personal-existentiellen → Grundmotivation der Existenzanalyse dar. Er bezeichnet den erlebten Eigenwert, den das Leben für die jeweilige Person hat. Der G. wird durch die subjektiv erlebte Beziehung zum Leben (□ Grundbeziehung) fühlbar und stellt somit die subjektiv erfaßte Qualität des Lebens dar, wie sie sich insbesondere in der eigenen Biographie, aber auch in derjenigen anderer Menschen gezeigt hat. Die GW-Erfahrung ist eine immer wieder neue Beurteilung (Einschätzung) des Wertes des Lebens und stellt damit die reine Lebenslust (□ Grundbeziehung) in einen größeren (dialogischen) Zusammenhang.

Die Information über den G. wird aus dem Fühlen der eigenen Leiblichkeit, der psychisch-vitalen Verfassung, des sich Fühlens in der (Um- und Mit-)Welt bezogen. Der G. als die personale Beziehungsform zum Leben (zur „pathischen Dimension“ des Daseins) kann in der positiven Ausprägungsform *definiert* werden als das tiefe Fühlen, daß es im Grunde gut ist dazusein, weshalb die Person ihre Zustimmung zum Leben geben kann (□ „Lebensaffirmation“).

Alles Werterleben hat der existenzanalytischen → Emotionstheorie zufolge den G. als Bezugspunkt. Das Fehlen oder die negative Ausbildung des G. führt zu *depressiven* Symptomen. Die G.-Erfahrung wird über die □ Grundbeziehung vermittelt und geschieht über Nähe-Erfahrungen mit Menschen (besondere Bedeutung hat die Mutterbeziehung) und durch Kunst, durch Natur und Tiere, mit sich selbst (eigene Lebenskraft) und durch transzendente Erfahrungen.

### Literatur

- Längle A (1984) Das Seinserlebnis als Schlüssel zur Sinnerfahrung. In: Frankl VE: Sinn-voll heilen. Viktor E. Frankls Logotherapie - Seelenheilkunde auf neuen Wegen. Herder, Freiburg, 47-63
- Längle A (1991) Wertberührung. In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht der GLE, Wien, 22-59

\* \* \*

**Hysterie.** Eine Störung des personalen Umgangs mit sich und der Welt, die sich psychisch als Neurose oder → Persönlichkeitsstörung niederschlägt mit den *Hauptcharakteristika*: Freiheitsdrang (nicht einhalten von Grenzen), schnelle Adaptabilität (Labilität), distanzierte Beziehung zu anderen und zu sich selbst (innere Leere, Fühllosigkeit, Abspaltungen, körperliche Dissoziationen), Mittelpunktstreben und Selbstbezogenheit mit übertriebener und wechselhafter Affektivität und Bedachtseins auf Wirkung und Erscheinen (Veräußerlichung). Das existentielle Grundthema der H. ist das Finden des *Eigenen* und seiner *Grenzen* (Störung des → Selbstwerts, der dritten → Grundmotivation), was sich im Verhältnis der eigenen Person zu den anderen Menschen und in der Auflehnung gegen die Begrenztheit und *Enge* menschlicher → Existenz niederschlägt. H. *entsteht* durch äußeren Druck, chronische Mißachtung und Entwertung der Person, sowie (Grenz-)Verletzungen ihrer Intimsphäre und kann auch eine angeborene Komponente haben. Dies erzeugt → psychodynamisch Gefühle von Enge, Druck, Pein; Grauen und Ekel; Verlassenheit und Einsamkeit, die auf einem in der Regel nicht fühlbaren (anästhesierten, verdrängten) *Schmerz* als tiefster psychischer Ursache der H. beruhen. Die hysterischen → Copingreaktionen sind: auf Distanz gehen, Aktivismus (Überspielen), Zorn/Ärger/Groll, Spaltung, Dissoziation und Leugnung.

Die *Therapie* beginnt mit Settingfragen, Bearbeiten der therapeutischen Beziehung und Ernstnehmen des Patienten, ist in der nächsten Phase erklärend, übend und beschreibend (Grenzen einhalten, Reflexion der Wirkung auf andere, Unzufriedenheiten usw.), ehe sie sich dem Aushalten des tiefen Schmerzes in der intimen Selbst-Begegnung und dem Aufbau einer eigenen Wertschätzung (→ Selbstwert) zuwendet.

### Literatur

- Frankl VE (1986) Die Psychotherapie in der Praxis. Piper, München, 212-218
- Freitag P (1996) Hysterie - eine Selbstwertstörung. Überblick über das existenzanalytische Verständnis der Hysterie. In: Existenzanalyse 13, 2, 13-22
- Längle A (1999) Die Spaltung des Selbst. Eine Theorie der Persönlichkeitsstörungen der histrionischen Gruppe. In: Existenzanalyse 16, 2, 15-18
- Längle A (2001) (Hrsg) Hysterie. Tagungsbericht der GLE, Wien (in Vorbereitung)

\* \* \*

**Lebensaffirmation.** In der Existenzanalyse und Logotherapie Bezeichnung der bejahenden Haltung (Einstellung) zum Leben, die sich in der *Zustimmung* zum eigenen Handeln realisiert. Durch sie kann die Existenzanalyse nachgerade definiert werden kann („Existenzanalyse als das ‚Ja zum Leben‘ finden“ - A. Längle). Andererseits ist Frankls berühmter Buchtitel „... *trotdem* Ja zum Leben sagen“ ist mit seinem „trotdem“ programmatisch für die Logotherapie.

In der Existenzanalyse ist die L. vor allem im → Grundwert als eine → Grundmotivation des Menschen ausformuliert. Das „Ja zum Leben“ baut auf dem „Ja zur Welt“ (Seinsgrund) auf und ebnet den Weg für → Selbstwert und Sinn. In der Logotherapie kommt die L. im Willen zum Sinn zum Ausdruck und ist Kernstück der Einstellungswerte.

#### *Literatur*

Frankl VE (1994) ... *trotdem* Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. Kösel, München, 6°

Längle A (1993) Wertberührung. Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, GLE-Verlag, Wien

\* \* \*

**Mut.** Ist die psychisch-geistige Verfassung, einer eingeschätzten Gefahr *gewachsen* zu sein und das wahrgenommene Risiko mit den möglichen Konsequenzen *tragen* zu können (Erlebnisdefinition). Formal betrachtet besteht Mut in der Bereitschaft, *Angst* in Kauf zu nehmen, um den Schritt mit sich selbst über eine Gefahr hinweg zu wagen. Im Unterschied zu Vertrauen meint Mut lediglich die innere Kraft (Lebensgefühl), ohne die haltgebende, äußere Struktur einzubeziehen. Mut ist jedoch in jedem Vertrauen als Kraft-Komponente enthalten.

Das Wort Mut stammt vom althochdeutsch „muot“ und bedeutet die Kraft des Denkens, Empfindens und Wollens (das engl. „mood“ hat dieselbe Wurzel). Mut ist ein Zentralbegriff mittelalterlicher, germanischer Psychologie und kommt heute noch in etwa 40 gebräuchlichen Wortverbindungen vor (z.B. Übermut, Hochmut, Schwermut, Frohmut, Unmut, mutwillig etc.). Die romanische Sprachtradition beschreibt mit ihrem Begriff die Überwindung des Herzklopfens, im Sinne von „sich ein Herz fassen“, „Beherztheit“ (z.B. frz. „courage“ vom lat. „cor“, Herz). In beiden Traditionen ist das wesentliche Bestimmungselement von Mut die *Lebenskraft*, die einen *inneren* Halt gibt und es ermöglicht, auf bedrohliche Lebenssituationen zuzugehen. Mut als *Lebensgefühl* ist gewissermaßen auch ein „Todesmut“ - eine Bereitschaft und Fähigkeit, „ein wenig Tod“ zu ertragen.

Die Kraft des Mutes kann durch (langes und ganzheitliches) Hinsehen und sich Hineinversetzen in die beängstigende Situation *wachsen* (Mut wächst durch „Zuversicht“ = ganz und gar zu sehen; zu fühlen, daß die Situation getragen werden kann). Mut ist außerdem von der körperlichen und psychischen Verfassung und von Vorerfahrungen abhängig. Von außen kann Hilfestellung bei Mutlosigkeit gegeben werden durch:

1. Klärung des *Schrittes*, der ansteht, sowie der Schrittgröße
2. Förderung der *Zuversicht*: sowohl Konsequenzen wie Motivation zu Endenken
3. Finden des *Selbstvertrauens*: Klarstellung der eigenen Fähigkeiten und Grenzen
4. *Selbstdistanzierung* – sich dem Schrecken stellen, weil er dazugehört.

\* \* \*

**Persönlichkeitsstörung.** Persönlichkeit ist in der Sicht der Existenzanalyse eine in der *psychischen* Dimension verankerte *Struktur der* → *Psychodynamik*, durch die eine umschriebene, anhaltende *Bereitschaft* zu spontaner Emotionalität, reaktiver Affektivität inklusive Impulsivität und emotionaler Aktivität entsteht, die sich im Erleben und im Verhalten zeigt. Der *Ursprung* dieser Erlebnis- und Reaktions-Disposition beruht auf einer vererbten und einer durch Verhaltensweisen und Erleben von Lebensumständen erworbenen Komponente (die jeweiligen Anteile sind individuell verschieden). Die Psychodynamik der Störung wird im *Spalten* der psychischen Integrität gesehen, die auf den spezifischen Copingreaktionen der dritten → Grundmotivation beruht, vor allem dem auf Distanz-Gehen gegenüber unerträglichen Schmerzen (Ausgrenzung bzw. Einengung führt zu veränderter Integration). Die *Ausdifferenzierung* von unterschiedlichen Persönlichkeitstypen geschieht im Hinblick auf eine bessere subjektive Lebensbewältigung. Sie erfolgt aufgrund individueller Fähigkeiten bzw. durch eine kompensatorische Bewältigung von Leid oder Defiziten in den Grundbedingungen der → Existenz (→ Grundmotivationen). Entsprechend dieser durch die Grundmotivation dynamisch ausgeprägten Existenzbedingungen werden die Persönlichkeitstypen und P. in der Existenzanalyse gruppiert in: ängstliche, depressive, soziopathische bzw. Persönlichkeitsstörungen des Selbst und dependente P. Die häufigsten P. finden sich im Bereich der im sozialen Kontext stattfindenden Selbstwertbildung (dritte Grundmotivation, → Selbstwert): histrionische, narzißtische, Borderline, paranoide und antisozial/paraexistentielle P. Die einer jeden Persönlichkeit eigene „Neigung“, in einer spezifischen Weise zu erleben und zu reagieren, führt bei P. zu anhaltenden, tiefgreifenden Unausgeglichheiten und innerpsychischen Spannungen, die (auf direktem Wege oder über störungsspezifische) → Copingreaktionen in ein andauerndes und gleichbleibendes selbst- und fremdschädigendes Verhalten mündet.

#### *Literatur*

- Frankl VE (1990) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Piper, München, 230, 324
- Furnica C (1999) Die „paraexistentielle“ Persönlichkeitsstörung. In: Existenzanalyse 16, 1, 13-17
- Längle A (1998) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 1, 16-27
- Längle A (1999) Die Spaltung des Selbst. Eine Theorie der Persönlichkeitsstörungen der histrionischen Gruppe. In: Existenzanalyse 16,2, 15-18

\* \* \*

**Psychodynamik, existenzanalytische.** Bezeichnung für das Kräftespiel der psychischen Dimension (vgl. Anthropologie) und der Funktion des Psychischen im Kontext personaler Existenz. Der Psyche kommt die Funktion zu, die vitalen Voraussetzungen der Existenz erlebnismäßig zu repräsentieren und so das Bindeglied zwischen dem geistigen und dem leiblichen Dasein zu bilden. Die Psyche wacht somit über das Wohlbefinden des Menschen und die Erhaltung des vitalen Lebens und bedient sich dafür der Copingreaktionen.

Konkret repräsentiert die Psyche das *Fühlen* des körperlichen Befindens (Erleben von *Vitalität und Triebhaftigkeit*) und des existentiellen Gesamtbefindens (*psychische Gestimmtheit*, vgl. Emotionstheorie).

Das psychische Erleben erhält seine *Dynamik* nicht nur aus der selbst- und arterhaltenden Eigengesetzlichkeit, sondern auch aus den existentiellen Haltungen und Einstellungen, die der Mensch bezüglich der Grundbedingungen des Existieren-Könnens einnimmt (vgl. Grundmotivationen) und der P. die Richtung geben. Nur wer beispielsweise tatsächlich leben *will*, wird auf Dauer lebenserhaltende Triebe und Stimmungen aufbringen.

P., die nicht personal integriert ist, führt zu einem Mangel an Existentialität. Das Verhalten des Menschen wird dann zunehmend von (psychischen) Reaktionen und (somatischen) Reflexen bestimmt, die das akthafte (entschiedene und verantwortete) Handeln ersetzen. Der *therapeutische Zugang* zur P. geschieht mittels der Personalen Existenzanalyse und spezifischem Bearbeiten der Grundmotivationen.

#### *Literatur*

- Frankl VE (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl VE, v Gebattel V, Schulz JH (Hrsg) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. Urban & Schwarzenberg, München, 663-736
- Längle A (1993) Wertberührung. In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. GLE-Verlag, Wien, 22-59
- Längle A (1998) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 1, 16-27
- Längle A (1998) Ursachen und Ausbildungsformen von Aggression im Lichte der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 2, 4-12
- Tutsch L (1998) Aggression - Ursprung und Funktion aus psychodynamischer Sicht. In: Existenzanalyse 15, 2, 13-20

\* \* \*

**Selbstwert.** Die dritte personal-existentielle → Grundmotivation der Existenzanalyse. Bezeichnet das subjektive Gefühl des *Wertes der eigenen Person* und der *Einstellung zum Ich* auf der Basis der Selbst- und Fremdeinschätzung des eigenen Könnens (Fähigkeiten, Erfahrungen), der Beziehungs- und Erlebnisfähigkeit, der Zustimmung zur Art des eigenen Erlebens (Aussehens und Persönlichkeit) und zur Weise des Verhaltens (Seins-Berechtigung) und Handelns (ethische Dimension der Rechtfertigung, Authentizität) innerhalb des Sinnverständnisses der eigenen Existenz.

Diese Vier-Komponenten-Theorie des S. greift auf die vier → Grundmotivationen einer personal fundierten Existenz zurück und erfährt erste empirische Evidenz (Eckhardt 1992).

Die S.-Thematik entsteht durch die Individualität (Einmaligkeit und Einzigartigkeit) personalen Seins mit der notwendigen *Abgrenzung des Eigenen vom anderen*. Das damit verbundene existentielle Grunderlebnis der Andersartigkeit und der potentiellen Einsamkeit mündet in die Rechtfertigungsfrage der Existenz („Darf ich so sein wie ich bin?“). Diese existentielle Frage an die Individualität stellt den Menschen radikal vor ein doppeltes Gesehen-Werden; ein inneres und ein äußeres „Gesicht“ (Intimität und Öffentlichkeit). Es fordert ein „Zu-sich-stehen-Können“ als Gegründetsein in sich und ein „Sich-zeigen-Können“ als ein Bestehen vor anderen.

Im Bestehenkönnen vor sich selbst in der Individualität (bzw. Gewissen) und vor anderen („öffentliches Ich“, „Über-Ich“) ist der Wert des Personseins erlebnismäßig begründet. *Induziert* wird der S. durch personale Begegnungen, in denen die Person (an-)gesehen wird, Stellungnahmen erhält, Wertschätzung (Respekt) erlebt und Anerkennung bekommt. Zur Entfaltung kommt er durch die personale Einwilligung (Entscheidung) zu sich in der Intimität vor sich selbst (zu sich stehen) wie vor der Öffentlichkeit (sich zeigen in der Begegnung, sich sehen lassen). Im S. ist Ethik (wesenhaftes Selbstsein vor sich und anderen, Verantwortung) und Ästhetik (als Ansichtigwerden des Wesens) verankert.

*Therapeutisch* ist S. zugänglich durch Arbeit an der Einstellung zu sich selbst (Selbstbild, Selbst) mittels konfrontierender, erklärender Begegnung, sowie durch Bearbeiten von Verletzungen in den Themenbereichen Intimität, Scham, Achtung, Respektieren des Eigenen, Würde. Störungen des S. führen zu Problemen in der Abgrenzung zu anderen (Nähe, Übergriffe, Distanziertheit), zu Vereinsamung (innere Leere), Sozialängsten, zum → hysterischen Formenkreis und zu den meisten → Persönlichkeitsstörungen (histrionische, narzißtische, Borderline, paranoide).

#### *Literatur*

- Eckhardt P (1992) Selbstwert und Werterleben aus existenzanalytischer Sicht. Die Konstruktion des Selbstbeurteilungsfragebogens. Unveröff Diplomarbeit, Universität Wien
- Freitag P (1996) Hysterie - eine Selbstwertstörung. Überblick über das existenzanalytische Verständnis der Hysterie. In: Existenzanalyse 13, 2, 13-22
- Waibel EM (1994) Erziehung zum Selbstwert. Persönlichkeitsförderung als zentrales pädagogisches Anliegen. Auer, Donauwörth

\* \* \*

**Sexualität.** Unter Sexualität wird jede Form von Berührung der Genitalien verstanden, die von einer lustvollen, zumeist Erregung begleitet ist. Wenn andere Berührungen eine genitale Erregung erzeugen oder beabsichtigen, (z.B. Küsse), sind sie auch der Sexualität zuzuordnen. Aktivitäten, die noch keine Berührung sind, aber eine solche anstreben, gehören zur → Erotik. S. geschieht somit ausschließlich durch Bezugnahme auf die Geschlechtsorgane und stellt den körperlichen Vollzug der → Geschlechtlichkeit dar.



Durch sein Geschlecht erhält der Mensch eine spezifische Anbindung an die naturale Dimension des Daseins, die durch Körperlichkeit und Psyche gebildet ist. S. stellt darin eine „inkarnierte Bewußtheit“ und eine „vitale, originäre Intentionalität“ des Menschen dar (Merleau-Ponty), die durch die Je-Meinigkeit des Körpers Ausdruck seiner Subjektivität und des In-der-Welt-Seins ist.

Nach Frankl ist Sexualität nicht apriori menschlich, sondern *wird* menschlich in dem Maße, als sie Ausdruck von Liebe ist und den Menschen damit selbsttranszendent macht. Menschliche S. bezeichnet er daher als „inkarnierte Liebe“. Nach Frankl erzeugt der Sexualtrieb Lust, die Erotik Freude (psychische Ebene); erst die Liebe als geistige Kraft vermag zum Glück in der S. zu führen.

Nach Freud wird zwischen Sexualtrieb und Sexualobjekt unterschieden: Der *Sexualtrieb* ist eine angeborene, psychische Kraft, die über eine Entwicklung zur Reifung gelangt und untrennbar mit der Natur des Menschen verbunden ist. Seine Befriedigung erzeugt meistens Lust, seine Frustration bzw. Entsagung meistens Spannung (Druck) und sexuelles Verlangen. Als echter Trieb drängt er primär auf Entspannung (Triebziel) und ist daher wahllos. Biologisch steht er im Dienste der Fortpflanzung und Arterhaltung, psychisch ist er eine Erscheinung der Lebenskraft (Libido) und geistig gesehen drängt er den Menschen zu einer Öffnung und Hinordnung auf Welt (Merleau-Ponty).

Der intentionale Gegenstand des Sexualtriebs ist das *Sexualobjekt*. Dies kann ein hetero- oder homosexueller Körper sein, es können die eigenen Genitalien oder auch Tiere, Objekte (Fetische), tote Menschen sein – prinzipiell alles, wenn es nur genitale Lust erzeugen kann.

Da in der S. die spezifische Geschlechtlichkeit eines Menschen gelebt wird, stellt sie einen Zugang zur Vitalität (Lebenskraft) und Naturalität dar. Die naturale Dimension der Geschlechtlichkeit als Gattungszugehörigkeit stellt S. in den Dienst der Fortpflanzung, die bis zur Entwicklung der künstlichen Befruchtung ausschließlich an die S. gebunden war. Die vitale, (psychische) Dimension der Geschlechtlichkeit wird durch die S. aktiviert und als *Lebenslust und Lebenskraft* erlebt, einer wortlosen Sprache des Lebens und des Weltbezuges. Eingebettet in die Ganzheitlichkeit eines personalen Austausches (geistige Dimension) ist die S. schließlich *Dialog* mit der anderen Person auf dem Hintergrund der individuellen, gelebten Geschichtlichkeit, die den Menschen geprägt hat.

Nach Frankl geht die *psychosexuelle Reifung* von der Entwicklung des (blinden) Sexualtriebs über das Suchen von (austauschbaren) Sexualobjekten zum Respektieren des Sexualpartners als eigenständiges Wesens, das im Kantschen Sinne nicht Mittel zum Zweck werden darf. Als reifste Form schließt sich dann das Erkennen der Einzigartigkeit und Unvergleichlichkeit der Person im anderen an, was sie unersetzlich und die S. monogam macht.

#### *Literatur*

- Ertl G (1996) Homosexualität als personale Lebensgemeinschaft. Versuch eines existenzanalytischen Zuganges. Abschlußarbeit der GLE, Wien
- Frankl V (1982) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke
- Frankl V (1987) Meaning of Love. Int. Forum Logotherapy 10, 1, 5-8
- Kovacs G (1982) Personalistic Understanding of the Body and Sexuality in Merleau-Ponty. In: Revue of Existential Psychology Psychiatry, 18, 207-217

- Michael-Heuchert A (1993) Selbstbefriedigung als Selbst-Wert-Erleben. Existenzanalytische Versuche zur Werthaftigkeit der Selbstbefriedigung. Abschlußarbeit der GLE, Wien
- Winklhofer W (1991) Zur Phänomenologie der Begegnung von Mann und Frau. In: Längle A (Hrsg.) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. GLE-Verlag, Wien, 60-75

\* \* \*

**Urvertrauen.** Ist nach Erik Erikson (1950) „eine alles durchdringende Haltung sich selbst und der Welt gegenüber“ (1981, 97), dessen Entwicklung die „Hauptaufgabe“ des ersten Lebensjahres darstellt. Es entwickelt sich in der oralen Phase aus guten Milieubedingungen und einer stabilen Personenumgebung (besonders durch eine fürsorgliche und zärtliche Mutter). Dadurch entsteht eine Erfahrung, daß zwischen der Welt und den persönlichen Bedürfnissen eine Übereinstimmung besteht. Genährt werden, getröstet werden, beschützt werden vermittelt ein Gefühl der „Weltordnung“. Diese Erfahrung ist nach Erikson eine wichtige Basis für die spätere Religiosität (die unter anderem als „rituelle Wiederherstellung eines gefährdeten Vertrauensgefühls“ angesehen wird). Als wichtigste „psychosexuelle Modalitäten“ des „Basic-trust“ nennt Erikson das Saugen, Beißen und Inkorporieren, während die „psychosozialen Modalitäten“ das Empfangen und Annehmen darstellen. Urvertrauen entwickelt sich, wenn die positiven Erfahrungen über die unangenehmen überwiegen.

Urvertrauen wird somit *definiert* als anhaltendes Gefühl, das durch prägende Früherfahrungen des ersten Lebensjahres in Form konstanter Befriedigung primärer Bedürfnisse entsteht. Es ist ein „konditioniertes“ Gefühl, das einem vermittelt, daß das Überleben letztlich ohne eigenes Zutun gewährleistet ist. Es ist ein Grundgefühl des Versorgtseins (daß jemand da ist, wenn man ihn braucht).

Dagegen steht das Gefühl des „*Urmißtrauens*“, das besagt, daß auf Menschen kein Verlaß ist, daß sie nicht da sind, wenn sie gebraucht werden, daß die eigenen Bedürfnisse durch andere Menschen nicht gestillt werden.

In der Existenzanalyse wird U. mit der Ur-Erfahrung von Treue gleichgesetzt und als Erfahrung verstanden, daß Menschen in lebenswichtigen Zeiten bedingungslos zu einem gehalten haben. Damit gilt das U. in der Existenzanalyse als eine Sonderform des → Grundvertrauens. Als solches wird das U. durch alle späteren Beziehungserfahrungen überformt.

#### *Literatur*

- Erikson EH (1950) *Childhood and Society*. New York: Norton (dt.: *Kindheit und Gesellschaft*. Stuttgart: Klett 1984)
- Erikson EH (1977) *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt: Suhrkamp (engl. 1959)
- Erikson EH (1981) *Jugend und Krise*. Weinheim: Klett (engl. 1968)

\* \* \*

**Vertrauen.** Ist eine *Grundhaltung* des menschlichen Lebens, die für die Bewältigung der (nie ganz aufhebbaren) *Unsicherheiten* der menschlichen Existenz erforderlich ist. Vertrauen spielt daher in der aktiven Gestaltung des Lebens und des Alltags eine ebensolche fundamentale Rolle wie im Selbstbezug (Selbstvertrauen), in den Beziehungen zu anderen oder im religiösen Kontext, um nicht der Unsicherheit und Angst zu verfallen.

Dem Vertrauen liegt ein Gefühl für einen inneren und äußeren *Halt* zugrunde, auf dessen Stabilität man sich „ver-lassen“ kann. Vertrauen kann somit *definiert* werden als die Einwilligung, sich einer haltgebenden Struktur zu überlassen, um die wahrgenommene Unsicherheit (das Risiko) zu überbrücken. Der dazu erforderliche innere Halt wird als → *Mut* empfunden, der äußere Halt wird als Struktur, Festigkeit, Stabilität, „Verlässlichkeit“ des Objektes wahrgenommen („Vertrauenswürdigkeit“). Vertrauen ermöglicht den aktiven, entschiedenen Umgang mit der *Unsicherheit*. Für die psychologische und psychotherapeutische Gesprächsführung hat das Vertrauen des Klienten eine zentrale Rolle für seine Offenheit und in der Folge für die Effektivität des Gesprächs.

Für die *Entwicklung* der subjektiven Vertrauensfähigkeit sind Erfahrungen mit haltgebenden Strukturen, Objekten und Beziehungen bezüglich ihrer Konstanz und Verlässlichkeit von Bedeutung.

#### *Literatur*

Bertl MB (1997) Vertrauen. Phänomen und Bedeutung für die psychotherapeutische Beziehung. Abschlußarbeit der GLE, Wien

Petermann F (1996) Psychologie des Vertrauens. Hogrefe, Göttingen

\* \* \*

**Wertetheorie, existenzanalytische.** Theorie über Entstehung, Arten, Erkenntniswert und Bedeutung der Werte für die Existenz. In Anlehnung und Weiterführung der Wertephilosophie M. Schellers hat V. Frankl die existentiell bedeutsamen Werte *formal in drei Kategorien* eingeteilt: Erlebniswerte, schöpferische Werte, Einstellungswerte. Sie stellen in der Logotherapie die „Wege zum Sinn“ dar (Sinnerfassungsmethode). Erlebniswerte und schöpferische Werte haben Priorität für die Existenz, Einstellungswerte wegen ihrer lebensbejahenden Haltung trotz unausweichlichem Leid (Einstellung, → Lebensaffirmation) „Superiorität“ (Frankl, 1987, 82).

Wert wird *allgemein definiert* als Grund, der zu einer Bevorzugung bzw. Zurückstellung in einer Wahl führt. Existentiell gesehen ist Wert „das, was mich angeht“ (Allers), „das, woran mein Herz hängt“.

Das *Werterfassen* erfolgt rational (empirisch, deduktiv oder induktiv) oder - psychotherapeutisch relevanter - emotional (Wertfühlen). Die W. wurde bezüglich der Entstehung der Werte von A. Längle (1993) erweitert. Demnach sind Werte weder dem Sein vorgängig noch Derivate von Sinn (Frankl), sondern entstehen durch den Kontakt des (lebendigen) Menschen (Begegnung, → Beziehung) mit dem Objekt. Als Wert wird das empfunden, was dem (vitalen und/oder geistigen) Leben förderlich ist. Existenzanalytisch stammt das Wertempfinden aus dem Gefühl und der Haltung zum Leben, die deshalb als → „Grundwert“ bezeichnet wird. Wert kann damit *existenzanalytisch definiert* werden als jedes Erleben,

dessen Inhalt mit der Haltung zum Leben konkordant ist und diese stärkt. Wertwahrnehmung geschieht über Beziehung (Nähe, Zuwendung) zum Objekt und der Wahrnehmung der dabei entstehenden Emotionen (→ Emotionstheorie).

*Literatur*

Frankl VE (1987) Ärztliche Seelsorge. Frankfurt, Fischer, 4<sup>o</sup>

Längle A (1993) Wertberührung. In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. GLE-Verlag, Wien, 22-59