

Spiritualität in der Psychotherapie?

Zum Verhältnis von Immanenz und Transzendenz
am Beispiel der Existenzanalyse

Alfried Längle

Psychotherapie ist zu verstehen als Behandlung von seelischen Krankheiten, Blockaden, Problemen oder Konflikten durch Mobilisierung von psychischen und geistigen Kräften. Als Inventar dienen spezifische Methoden und Techniken. - Hat hier Spiritualität einen Platz? – Anhand der existenzanalytischen Strukturtheorie (Theorie der Existenz) wird eine Annäherung an die spirituelle Tiefendimension versucht.

Die Auseinandersetzung mit dem Verhältnis zwischen Psychotherapie, Religion und Spiritualität ist in der klinischen Psychotherapie nicht üblich. Diese hält sich lieber von ihrer „Konkurrenz“ und „Vorläuferin“, der religiösen Seelsorge, fern. Die eigenen transzendentalen Bezüge und (unbewußten, impliziten) spirituellen Fundamente und Axiome sind daher selten Thema. Die Beschäftigung mit Spiritualität kann unversehens zur „Gretchenfrage“ der Psychotherapie werden, weil die Unterschiede der einzelnen Psychotherapie-Richtungen zu einem guten Teil im impliziten spirituellen Bezug begründet sind, aber meistens verdeckt bleiben.

Einführung

Wer zum Psychotherapeuten geht, sucht ein *spezifisches Angebot*: Problemlösung, Konfliktbearbeitung, Heilung von seelischen oder psychosomatischen Leidenszuständen.

Der Mensch in *seelischer* Not und – fast noch schlimmer – in *geistiger* Verzweiflung ist von seinem Leiden so durchdrungen, daß ihn nichts anderes mehr beschäftigt als die notgedrungene Auseinandersetzung mit seiner Existenz – mit dem Grund seines Daseins und den Mitteln, es einigermaßen bewältigen zu können, so daß es zumindest erträglich wird und vielleicht noch etwas Sinn abwirft. Seelisches und geistiges Leid ist das *unerträglichste Leid* und besetzt den Menschen inmitten seiner Ich-haftigkeit. Darum hat es einen höchst *imperativen* Charakter, endlich etwas zu ändern, es endlich los zu werden.

In der „Notgedrungenheit“ des Leidens widerfährt dem Menschen etwas Neues: er wird für eine gewisse Zeit *aufgebrochen*, geöffnet für alles, was ihm

helfen könnte. Wir sollten das aber nicht unbedingt in einer hohen Geistigkeit angesiedelt sehen, denn durch den imperativ-existentiellen Charakter des Leidens ist der Mensch zurecht und sinnvollerweise sehr *pragmatisch*: nämlich offen für alles – vorausgesetzt es hilft.

Erst wenn eine solche Möglichkeit nicht in Sichtweite kommt, wenn man glaubt, nichts ändern zu können, versucht man, den Leidensgrund mehr zu verstehen, und ist bereit, die *Haltung* zum Leben zu revidieren: man beginnt mit dem Leben abzurechnen, es aufzugeben, es fahren zu lassen, zu resignieren oder, im glücklichen Fall, man findet zu einer neuen, vertieften Beziehung zur Existenz. Darum kann seelisch-geistiges Leid im besonderen Maße den Menschen *brechen* oder aber *vertiefen*. Seelisch-geistiges Leid ist existentiell.

Wenn nun der Patient, der in Psychotherapie kommt, eben solche pragmatische Hilfe sucht wie der Asthmatiker oder der Herzranke Hilfe beim Arzt, dann stellt sich die Frage, ob Spiritualität oder gar Religion neben solcher Pragmatik in diesem Beruf überhaupt eine Rolle spielt? Hat diese Dimension Platz im heilenden Beruf – oder ist sie im Gegenteil vielleicht stärker darin eingebunden, als uns bewußt ist? Ist vielleicht ein spiritueller oder religiöser Psychotherapeut ein besserer Helfer? – Ist Psychotherapie letztlich vielleicht doch spirituell oder religiös?

Doch gleich drängen sich andere Fragen auf: *Darf* diese Dimension im Rahmen der Psychotherapie überhaupt implementiert werden? Könnte das nicht als eine unstatthafte, weltanschauliche Beeinflussung aufgefaßt werden - oder als Mißbrauch der religiösen Bedürfnisse des Menschen durch eine Disziplin, die aus eigenen Mitteln heraus nicht jene Heilung zuwege bringt, die sie verspricht und verkauft (vgl. auch Scharfetter 1999)?

Nun ist auch dagegen wieder zu fragen: Liefe es nicht auf eine Spaltung und Zertrennung der Ganzheitlichkeit des Menschen hinaus, wenn die spirituelle und religiöse Dimension außer acht gelassen würde, auch wenn sie nicht explizit, sondern nur implizit eingebracht wäre? Würde nicht die Existenz des Menschen derart verkürzt, daß er den fruchtbaren Spannungsbogen nicht mehr aufzubringen vermöchte, der ihn aus der reinen physischen Bedingtheit und vitalen Faktizität in den wachen, offenen und akthaften Dialog mit sich und der Welt bringt, die jeder psychischen Gesundheit und geglückten Geistigkeit des Menschen zugrunde liegt?

Was kann Psychotherapie?

Psychotherapie ist eine wissenschaftlich fundierte und empirisch überprüfte Vorgangsweise, die den Menschen bei psychischen, psychosomatischen und

sozialen Problemen oder Leidenszuständen mit psychologischen Mitteln Hilfe anbietet (z.B. Kriz 2001; Strotzka 1984; Stumm 1994, 2000; §1 des Österreichischen Psychotherapie-Gesetzes). Die Vermittlung von Spiritualität ist daher nicht ihre Aufgabe und auch nicht ihr Ziel. Was Ziel und Mittel anlangt, unterscheidet sich Psychotherapie klar von jeder religiös fundierten Hilfestellung.

Zu dem, was Psychotherapie tatsächlich vermag, gibt es zahlreiche Untersuchungen, die sich mit der Wirksamkeitsforschung befassen (z.B. Eckert 1996; Eckert et al. 1996; Frank 1981; Grawe et al. 1994; Garfield & Bergin 1986; Lang 1990). Was sie per definitionem können muß, ist Hilfestellung im Umgang mit psychischen Problemen und Leid zu geben. Hier ist die *Abgrenzung zu Seelsorge und Religion*, aber auch zu Sekten und Ideologien vorzunehmen. Psychotherapie ist keine Verheißung und kein Weg zur Erlösung von den leidvollen und tragischen Bedingungen der Existenz. Psychotherapie stellt kein Heilsversprechen dar, sondern kennt nur statistische Häufungen von Besserungen, um es einmal kraß zu formulieren; sie bezieht sich nicht auf Transzendenz, sondern auf Methoden und subjektive Ressourcen; sie verheißt kein Leben nach dem Tod, sie verlangt Arbeit, die mitunter schmerzlich und leidvoll sein kann. Psychotherapie kann also kein *Heil* vermitteln, sondern nur *Heilung* anregen, um auf eine traditionelle Differenzierung zurückzugreifen (vgl. Frankl 1959, 704). Zur Vermittlung von Heil ist Psychotherapie weder befähigt noch befugt. Jeder Versuch einer expliziten oder impliziten Heilsvermittlung ist als geistiger Mißbrauch der Hoffnung des Patienten anzusehen, Verkehrung und Benützung seines religiösen Suchens und Strebens. Psychotherapie kann Religion nicht ersetzen und sollte es auch nicht versuchen, da sie in religiöser Hinsicht die Qualität der Aussagen und Anleitungen der Religionen nicht erreichen kann. Außerdem: keine Psychotherapie hat einen göttlichen Heilsauftrag. Psychotherapie ist ein von Menschen geschaffenes Handwerk. Als solches vermag sie einen Weg zu eröffnen, aber kein Ziel zu verheißen.

Eine andere Vorstellung von Psychotherapie, die den Boden dieser Sachlichkeit verläßt, ist zu entmystifizieren, weil sie Schaden anrichtet. Psychotherapie vermag nur soviel, wie auch der Patient an Ressourcen beisteuern kann und wie gut er das Problem in der Therapiesituation fühlen und erleben kann (Grawe 1995, Grawe et al. 1994). – Die *Indikation von Psychotherapie* ist durch ihre Vorgangsweise und Instrumente vorgegeben und begrenzt.

In diesem Kontext steht der spezifische Ansatzpunkt *existenzanalytischer* Arbeit. Da die Existenzanalyse explizit mit der personal-geistigen Dimension des Menschen arbeitet, ist diese Richtung besonders geeignet, ihre implizite

Beziehung zur Spiritualität zu untersuchen. Die praktische Arbeit mit dieser Dimension gibt eine Beschreibung der existenzanalytischen *Zielsetzung*: Menschen zu helfen, mit *innerer Zustimmung* zu handeln und leben zu können. In der Zustimmung kommt die *Authentizität*, die persönliche Echtheit, zum Ausdruck. Sie ist Realisierung der *Freiheit* der Person, die in einem ständigen inneren „Ja“ zum eigenen Handeln gefühlsmäßig mitläuft (Längle 2002).

Was ist Existenz? - Die vier konstitutiven Bereiche der Existenz

In Kurzform könnte Existenz als *Vollzug des Personseins* bezeichnet werden. Frankl (1981) hat als anthropologische Voraussetzungen für diesen Vollzug die „Selbst-Distanzierung“ und die „Selbst-Transzendenz“ angegeben, um den Anfragen der Welt antworten zu können. Um also zur Existenz zu gelangen, muß der Mensch einerseits zu sich selbst auf Distanz kommen können, was ihn offen macht, um andererseits über sich hinausgehen zu können und sich der Welt mit ihren Aufgaben und Angeboten hingeben zu können. Als drittes konstitutives Element für Existenz sah Frankl den Sinn an, den „Anruf der Stunde“, das, was unter den gegebenen Umständen als „zu tun“ wahrgenommen wird.

Damit gibt der Mensch auf die Anfragen des Daseins Antwort. Dialogische Offenheit und *dialogischer Austausch* mit der Innenwelt und Außenwelt ist somit das Medium, durch das Existenz zum Vollzug gelangt.

Die personale Basis der Existenz wird in der Existenzanalyse in der *Entschiedenheit gesehen*, somit in der Aktualisierung des freien Willens, der sich in einem Leben mit *innerer Zustimmung* manifestiert, wie oben ausgeführt.

Als charakteristisch für die Existenz gilt, daß alles, was der Mensch wahrnimmt und erlebt, als *Anfrage* an ihn gesehen werden kann, die ihn herausfordert, persönlich dazu Stellung zu nehmen.

Alle Gegebenheiten, mit denen der Mensch zu tun hat, lassen sich in *vier Kategorien* zusammenfassen, die den bereits genannten Horizonten entsprechen:

- Die *Welt* und ihre Bedingungen und Möglichkeiten
- Das eigene *Leben*, also meine Natur in ihrer ganzen Vitalität
- Das eigene *Personsein*, das Selbst-Sein
- Die *Zukunft* mit der damit verbundenen Aufforderung zum Handeln, zum aktiven sich einbringen zum aktiven Sich-Einbringen in die Zusammenhänge, in denen man steht und die von einem geschaffen werden¹.

Es handelt sich dabei um die vier *fundamentalen Dimensionen, die Existenz begründen*:

Die ontologische, vital-axiologische, ethische und praktische. Sie umfassen die Existenz hinreichend bezüglich einer *erfüllenden* Lebbarkeit (vgl. Längle 1992a; 1994c; 1997a, b; 1998).

Weltbezug, Lebensbezug, Selbstbezug und Zukunftsbezug – gelten in der Existenzanalyse als die vier *Grundkategorien der Existenz*. Wenn sie adäquat gelebt werden können, wozu auch gehört, daß sie in ihrer Tiefe erspürt werden, stellen sie die *Grundbedingungen erfüllter Existenz* dar. Als solche durchziehen sie stets und ständig unser Dasein in allen Bereichen bis in die *Motivation* (z.B. Längle 1992b) hinein. Stets ist der Mensch damit beschäftigt, diese Grundbedingungen möglichst im Gleichgewicht zu halten, sie möglichst gut zu erfüllen, ihnen möglichst zu entsprechen und sie zu beantworten. Darum stellen diese vier Grundbedingungen der Existenz auch gleichzeitig die vier existentiellen *Grundmotivationen* des Menschen (vgl. Längle 1992a; 1998; 2002) dar:

1. Die Motivation zum *physischen* Überleben und zur geistigen Daseinsbewältigung, d.h. zum *Sein-Können*;
2. Die Motivation der *psychischen* Lebenslust und zum Werterleben, d.h. zum *Leben-Mögen*;
3. Die Motivation zur *personalen* Authentizität und zur Gerechtigkeit, d.h. zum *So-Sein-Dürfen*;
4. Die Motivation zum *existentiellen* Sinn und zur Entwicklung des Wertvollen, d.h. zum *Handeln-Sollen*.

Wenn „Können, Mögen, Dürfen und Sollen“ gegeben sind, handelt es sich um ein echtes, persönliches, existentielles „*Wollen*“.

Transzendente Verweise in der Existenzanalyse

Diese Grundbedingungen erfüllter Existenz stellen das *Strukturmodell* der heutigen Existenzanalyse dar, das als Grundlage für die Diagnostik, Therapie und Krankheitslehre dient (z.B. Längle 1992a; 2002). Geht man diesem Strukturmodell in der Tiefe nach, so findet sich, daß alle vier „Grundbedingungen erfüllter Existenz“ in einen *transzendentalen Bezug* übergehen, der psychologisch-subjektiv fühlend erahnt werden kann. „Das Sein bleibt für uns *ungeschlossen*; es zieht uns nach allen Seiten ins Unbegrenzte“ formulierte Jaspers

(1974, 13) in klarer Prägnanz dieses Erleben. Und führt dann weiter aus: „Das Umgreifende ist das, was sich immer *nur ankündigt* – im gegenständlich Gegenwärtigen und in den Horizonten –, das aber *nie Gegenstand* wird. Es ist das, was nicht selbst, sondern worin uns alles andere vorkommt. Es ist zugleich das, wodurch alle Dinge nicht nur sind, was sie unmittelbar scheinen, sondern transparent bleiben.“ (ebd. 14) Der Wert, den das Bewußtsein dieser Weite hat, liegt darin, daß dieses Umgreifende „*die eigene Möglichkeit* wach erhält“ (ebd. 23). Denn „das Denken des Umgreifenden, indem es den Raum weitet, öffnet die Seele zur Wahrnehmung des Ursprungs.“ (ebd.)²

Diesen fühlend-ahnenden Bezug herzustellen stellt eine Abrundung und jedenfalls eine Vertiefung existenzanalytischer Arbeit dar, weil erst dann die Voraussetzungen für den inneren wie äußeren Dialog *verankert* sind: für den Weltbezug, für den Lebensbezug, für den Selbstbezug und für den Zukunftsbezug. In diesen Dimensionen in einem offenen Austausch zu stehen ist Grundlage seelischer Gesundheit und existentieller Erfüllung.

Von *jeder Psychotherapie* ist zu erwarten, daß sie implizit Bezüge zu Nachbargebieten und somit auch zur Spiritualität herstellt, weil sie den Menschen als ganzheitlich Leidenden vor Augen hat. Sonst wäre sie nicht „Therapie“, sondern Psychotechnik.

Gehen wir nun den Bezügen nach, welche die Existenzanalyse zur Spiritualität herstellt, und sehen wir zu, wo ihr Wirkfeld endet und wo sie an die Transzendenz grenzt.

Die erste Grundbedingung der Existenz: das Sein-Können

Die erste Bedingung entsteht aus dem banalen Faktum, auf der Welt zu sein. Das stellt uns vor die *Grundfrage der Existenz*: „*Ich bin – kann ich sein?*“ Die Frage zielt darauf ab, ob wir unter diesen Bedingungen und mit diesen Möglichkeiten in „unserer Welt“ überhaupt Platz nehmen können? Dafür braucht der Mensch *Schutz, Raum und Halt*. Fehlen diese, entstehen Unruhe, Unsicherheit, Angst. Durch die Erfahrung von Schutz, Raum und Halt erhalten wir Vertrauen in die Welt, aber auch in uns selbst, vielleicht sogar in einen Gott. Die Summe dieser Vertrauenserfahrungen macht das *Grundvertrauen* aus, das letzte Vertrauen in das, was wir als letzten Halt in unserem Leben spüren.

Versuchen wir einmal die Tiefenstruktur dieser Dimension, das Grundvertrauen, näher zu betrachten. Wenn wir es in einen existentiellen Bezug nehmen, stellt uns dieses Thema vor Fragen wie: Wenn alles brechen sollte, worauf ich vertraue - Partnerschaft, Beruf, Gesundheit... - welchen Halt hätte ich da noch? Hätte ich da noch so etwas wie „Vertrauen“, ein „letztes“ Vertrauen,

ein „Grundvertrauen“, das mich bis in den Tod begleiten würde - oder wäre da nichts mehr? Würde ich mich wie „im freien Fall“ fühlen?

Worauf stützt sich mein Vertrauen letztlich:

- auf mich selbst?
- auf andere Personen?
- auf etwas Größeres, das allem zugrunde liegt (z.B. Strukturen)?

Die Ahnung eines umfassenden Gehaltenseins können wir als „SEINS-GRUND“ bezeichnen: das Gefühl, daß da etwas ist, worauf man sich verlassen kann, selbst wenn man stirbt. Der Seinsgrund ist im psychologischen Erleben ein Aufgehoben-Sein in jedem Fall. Es spielt dabei keine Rolle, ob es sich beim Seinsgrund um ein Sein oder ein Nichts handelt (entweder geht es nach dem Tod weiter oder es ist nichts mehr – wenn es als „Seinsgrund“ empfunden wird, fühlt man sich darin aufgehoben, das ist entscheidend). Wenn wir in dieses letzte, empfundene Sein unsere *Einwilligung geben*, entsteht das Grundvertrauen. Im Grundvertrauen haben wir das Sein als Ganzes angenommen, weil wir uns zugehörig fühlen und uns in ihm letztlich aufgehoben fühlen. Es ist dies die *ontologische Grunderfahrung* dessen, daß „da immer etwas ist“, das Halt gibt und das größer ist als man selbst - eine Welt, eine Ordnung, ein Kosmos, ein Nichts, ein Gott. Der Seinsgrund vermittelt das *Gefühl*: „Wenn das Angstmachende anhält, so kann ich es annehmen, sogar wenn ich daran sterbe, weil ich mich letztlich aufgehoben fühle“. Die Erfahrung des Seinsgrundes führt zur Haltung der *Gelassenheit* und ist Voraussetzung für die *Entwicklung* des Grundvertrauens.

Diese tiefste und letzte Erfahrung von Gehaltensein erlaubt das volle „Ja zur Welt“ mit seinen Bedingungen zu geben – also mit einer Akzeptanz der Fakten zu leben und das, was schwer ist, letztlich *aus-halten* zu können.

Der Seinsgrund ist wie der Boden, in dem die Wurzeln des Baumes (d.i. das Grundvertrauen) stecken (das Bild stammt von Heidegger 1979). Wir können den Seinsgrund nicht umfassen – wir können nur immer wieder Bezug zu ihm aufnehmen, wie von außen ihn antasten und wie Wurzeln aus dem Boden die Nahrung aufsaugen und sie aus der Tiefe in die Höhe schaffen, in die „Lichtung des Seins“.

Der Seinsgrund ist ein *psychisch* faßbares Phänomen, das *erlebnismäßig* angebar ist, aber auch philosophisch reflektierbar oder theologisch-religiös beschreibbar, und im Glaubenserleben eine tragende Rolle spielt.

Die zweite Grundbedingung der Existenz: Leben-Mögen

Hat der Mensch den Raum in der Welt, dann stellt sich *Leben* darin ein. Es genügt nicht, einfach dazusein; dieses Dasein soll auch *gut* sein. Dasein ist mehr als ein Faktum; es läuft nicht mechanisch ab, sondern wird erlebt und erlitten. Lebendig sein heißt, zu weinen und zu lachen, Freude und Leid zu empfinden, Angenehmes und Unangenehmes durchzumachen, Glück und Pech zu haben, auf Wert und Unwert zu stoßen. Es ist keineswegs ausgemacht, daß wir mit dieser Art von Leben und Leiden einverstanden sind.

So stellt uns das Dasein vor die *Grundfrage des Lebens*: „*Ich lebe – mag ich aber leben?*“ Ist es *gut*, dazusein? Es sind nicht immer nur die Belastungen und Leiden, die die Lebensfreude nehmen. Oft sind es die Flachheit des Alltags und die Unachtsamkeit der Lebensführung, die das Leben schal machen. Um das Leben mögen zu können, um es lieben zu können, brauchen wir wiederum dreierlei: *Beziehung, Zeit und Nähe*. – Fehlen Nähe, Zeit, Beziehungen, so entstehen erst Sehnsucht, dann Kälte, schließlich Depression. Das Erleben von Nähe, Zeit und Beziehung bringen ein Schwingen mit der Welt und mit sich selber, in der die Tiefe des Lebens spürbar wird. Diese Erfahrungen bilden den *Grundwert* des Daseins, das tiefste Gefühl für den Wert des Lebens. In jedem Erleben schwingt dieser Grundwert mit, färbt die Emotion und die Affekte ein und stellt die Folie dar für das, was wir als „Wert“ empfinden.

In der Tiefe dieser Zuwendung geht es um das *letzte und tiefste Berührtsein* vom Leben selbst, das uns in den alltäglichen Formen von Berührtsein entgegenkommt, in den Beziehungen, in der Musik, in allen Formen von Gefühlen. Im Berührtsein stellt sich natürlich auch Leidvolles, Ärgerliches, Schmerzliches ein. Dieses Fühlen stellt uns vor die *Grundfrage des Lebens*: Wie ist das für mich ganz persönlich, daß ich da bin und lebe? Wie fühlt sich dieses mein Leben an mit seinen Jahren vor mir, hinter mir, mit seinen Verletzungen und Schmerzen, mit dem Leid, der Gewalt, seiner Lust und Freude, seinem Herzen, das schlägt? – Wie „lautet“ es in mir – was wird in mir laut, wenn ich mein Leben so anfühle?

Es geht darum, sich innerlich zu *öffnen* für diese innerste Bewegung, für diese persönlichste, innerste Beziehung zum eigenen Leben, für dieses Berührtsein vom Sein, und das, was sich dabei einstellt, offen und unvoreingenommen in Empfang zu nehmen.

Diese innere Erfahrung von Leben läßt den „Wert des Lebens an sich“ erahnen, wie er sich in der eigenen Biographie zeigt (und im Zuschauen auch in der Biographie und in den Schicksalen anderer Menschen). Das Leben hat uns über unzählige Einzel-Erfahrungen Kunde davon gegeben, welchen Wert es hat. Es lädt uns ein, uns „auf es“ einzulassen.

Was sich hier in der Tiefe des Spürens einstellt, ist eine Ahnung des Wertes, den das Leben als solches hat. Ähnlich wie die Tiefe des Seins uns zum Seinsgrund geführt hat, sind wir hier am „GRUNDWERT“ angekommen, am grundlegenden Wert, der sich in allen Werterfahrungen widerspiegelt. In der Erfahrung des Wertes des Lebens erfahren wir wieder etwas, was uns übersteigt, erfahren wir, daß dieser Wert nicht von uns abhängt und nicht von uns gemacht ist, sondern uns zukommt. Wir entdecken ihn, staunend vielleicht, schmerzlich berührt oder still, dankbar.

Die dritte Grundbedingung der Existenz: das Selbst-Sein-Dürfen

Bei aller Verbundenheit mit dem Leben und den Menschen empfindet sich jeder Mensch auch als *anders*, als verschieden. Als Person ist er durch eine *Einzigartigkeit* gekennzeichnet, die ihn zum „Ich“ macht und von allen anderen abgrenzt.

Dies stellt ihn vor die *Grundfrage des Personseins*: „*Ich bin ich – darf ich so sein?*“ - Habe ich das Recht, so zu sein, wie ich bin, und mich so zu verhalten, wie ich mich verhalte? - Es ist die Ebene der Identifikation, der Selbstfindung und der Ethik. Um sie zu bewältigen, braucht der Mensch *Beachtung, Rechtfertigung und Wertschätzung*. - Fehlt ihm dieses, so entstehen Einsamkeit, sich Verstecken hinter der Scham, und es entwickelt sich Hysterie. Hat der Mensch diese drei Bedingungen, dann findet er zu seiner Authentizität, zu Trost und Selbstrespekt. Die Summe dieser Erfahrungen bilden seinen *Selbstwert und sein Personsein*, den tiefsten Wert seines Ichs.

In der Tiefe steht der Mensch vor sich selbst als einer „*Unfaßlichkeit*“: Wer ist dieses „Ich“? – Wo kann dieses „Ich“ festgemacht werden? –

Dem Grund seines „Ichs“ nähert sich der Mensch an, wenn er das aufgreift, was sich in ihm zu Wort meldet, gefühlsmäßig anmeldet. „*Es*“ sagt etwas in ihm – und es sagt es zu „*mir*“. Dieses innere „Laut-Werden“ ist begleitet von einem Gefühl des *Gemeintseins*.

Wenn das Ich dieses „es“, d.h. das, was in der Person zu „sprechen“ beginnt, aufnimmt, ist der Mensch authentisch. Personsein heißt im Grunde: sich

in *Empfang nehmen*, als ein sich *Anvertrauter* sich gegenüber treten. Der „Ort“ der Begegnung der Person mit sich selbst (des „ich mit mir“), dort wo sie mit sich selbst zusammentrifft, ist der Ort ihrer *Intimität*. Es ist der Ort der „Keimschicht“ der Person. – Personsein bedeutet im Grunde, ständig von sich selbst beschenkt zu werden.

Auch hier stehen wir wieder vor dem *Geheimnis*, vor dem Unfaßlichen, zu dem wir in einem intimen Kontakt stehen: denn nichts ist uns näher als unser Innerstes, als unsere Identität, als unser Ich – und doch erleben wir es in der Tiefe als etwas, das uns zufließt, das sich unserer Verfügungsgewalt zwar entzieht, aber das in uns zur Erscheinung kommt und auf das wir uns beziehen können. In der Formulierung von Jaspers (1984, 48):

„Wir sind nicht frei durch uns selbst, sondern wir werden in unserer Freiheit uns geschenkt und wissen nicht, woher. Nicht durch uns selbst sind wir, sondern es liegt so, daß wir unsern Willen nicht wollen können, daß wir, was wir selbst in unserer Freiheit sind, nicht planen können, daß vielmehr der Ausgang all unseres Planens und Wollens das ist, worin wir uns geschenkt werden. (...) wie wir uns nicht selbst geschaffen haben, so ist diese Freiheit nicht durch uns selbst, sondern wird uns geschenkt (...) Woher kommt das? Offenbar nicht aus der Welt.“

Die vierte Grundbedingung der Existenz: das Handeln-Sollen

Wenn man dasein kann, das Leben mag und sich darin finden kann, dann fehlt zur Erfüllung der Existenz noch der Bezug zur Wandelbarkeit, zur Veränderung, zum Werden und zur Entwicklung, die den Horizont darstellen, in welchem wir stehen. Es genügt uns nicht, einfach dazusein und sich gefunden zu haben. Wir wollen, daß der Augenblick Bestand hat; wollen unser Dasein transzendieren, möchten uns *übersteigen* und erkennen, *worum* es im Leben gehen soll. Jeder Mensch ist darauf angelegt, in etwas anderem aufzugehen. Wir möchten fruchtbar werden. Sonst wäre es, als lebten wir in einem Haus, in das niemand auf Besuch kommt.

So stellt uns die Vergänglichkeit des Daseins vor *die Sinnfrage der Existenz*: „*Ich bin da – wofür ist es gut?*“ Dafür braucht der Mensch dreierlei: *ein Tätigkeitsfeld, einen Strukturzusammenhang und einen Wert in der Zukunft*. - Fehlt uns dies, so entstehen Leere, Lebensfrustration, sogar Verzweiflung und nicht selten eine Sucht. Ist es da, ist man fähig zur Hingabe und zum Handeln, schließlich zu einer Form von Religiosität. Die Summe dieser Erfahrungen machen den existentiellen *Sinn des Lebens* aus, führen zur Lebenserfüllung.

Es genügt aber nicht, in einem Tätigkeitsfeld zu stehen, sich in einem Zusammenhang zu wissen und Werte in der Zukunft zu haben, sondern es braucht dazu wiederum eine *phänomenologische Haltung*. Sie ist der existentielle Zugang zum Dasein: die Haltung der Offenheit, in der es darum geht, sich *anfragen* zu lassen von der Situation (Frankl 1987). „Was will diese Stunde von mir, worauf soll ich antworten?“ Es geht also nicht nur darum, was *ich* vom Leben erwarten kann, sondern getreu dem dialogischen Grundmuster der Existenz geht es ebenso darum, was das Leben *von mir* will, was die Situation *von mir* erwartet, was *ich* jetzt tun kann und tun soll für andere Menschen wie auch für mich. Mein aktives Zutun ist in dieser Haltung der Offenheit: mich in *Übereinstimmung* zu bringen mit der Situation, zu prüfen, ob es auch gut ist, was ich tue: für die anderen, für mich, für die Zukunft, für die Welt, in der ich stehe. Und so erfüllt sich meine Existenz, indem ich danach handle.

Viktor Frankl (1987, 315) hat den *Sinn* als „eine Möglichkeit vor dem Hintergrund der Wirklichkeit“ bezeichnet. Mit etwas anderen Worten würde ich ihn definieren als „die *wertvollste* Möglichkeit der Situation“. *Existentieller Sinn* ist somit das, was hier und jetzt, auf dem Boden der Tatsachen und der Realität möglich ist, *mir* möglich ist, was von mir jetzt gebraucht wird, was jetzt das Dringlichste, das Wertvollste, das Interessanteste ist. Für diese komplexe Aufgabe haben wir ein inneres Gespür, das diese Komplexität zu reduzieren und lebbar zu machen vermag. Neben diesem existentiellen Sinn beschreibt die Existenzanalyse einen *ontologischen Sinn*, den Sinn des Ganzen, in dem der Mensch steht und der nicht von einem selbst abhängt. Es ist der philosophische und religiöse Sinn, der Sinn des Schöpfers, dem ich ahnend und glaubend begegnen kann (vgl. zur Differenzierung der beiden Sinnbegriffe: Längle 1994b). So stoßen wir auch in dieser Zukunftsdimension wieder auf das *Umgreifende*, auf das Mysterium, auf den Glauben. In der ontologischen Sinnsuche wird Spiritualität wieder unverzichtbar, drängt das Spüren nach mehr Wissen und Erkenntnis, nach religiöser Ausformulierung und Benennung.

Spiritualität aus einer existenzanalytischen Sicht

Wenden wir uns nach diesen Ausführungen zum Abschluß noch einer *Reflexion* des Verhältnisses zwischen Existenzanalyse und Spiritualität zu.

Es ließe sich das Ergebnis folgendermaßen zusammenfassen:

1. Die anthropologische Bestimmung: Der Mensch als geistiges Wesen.

Der Mensch als Person ist in seinem Wesen geistig, d.h. Materie und vitale Natur übersteigend. Er ist akthaft in Perzeption, Stellungnahme und Wirken. Das ist „spirituell“ im Sinne von „geistig“ und im Gegensatz zu „materiell“, jedoch nicht „pneumatisch“ im Sinne der Tradition von Paulus im Sinne des Beseeltheins vom Hl. Geist.

2. *Die existentielle Bestimmung: Geistigkeit als Grund der Existenz.*

Der Mensch ist als geistiges Wesen (als Person) in seinem Lebensvollzug im Austausch mit der Welt auf ein geistiges Erfassen der Gegebenheiten angewiesen, um mit ihnen seinem eigenen (geistigen) Wesen gemäß umgehen zu können. Seine grundsätzliche Bezogenheit (auf Andersheit und auf sich selbst) kann als „spirituelle Anlage“ des Menschen angesehen werden. Diese „existentielle“ Geistigkeit besteht im Durchdringen der Gegebenheiten der Existenz auf ihren Grund, auf das, was die „Gegebenheiten“ „geben“. Das hat eine Art „phänomenologische Offenheit“ und ein Sich-berühren-Lassen zur Voraussetzung, um zu dieser „Logoshaftigkeit“ des Gegebenen vordringen zu können. Zu diesem darin „Vernommenen“ (Noema) entwickelt der Mensch eine *Haltung* bzw. eine Lebensgestimmtheit (die ja als eine ursprüngliche Form von Haltung, eine Vorform der geistigen Ausdifferenzierung angesehen werden kann).

Zur menschlichen Realität gehört aber auch, daß diese Tiefenschau durch die Geschäfte des Alltags immer überlagert ist. Es gehört zum Wesen der Existenz, immer wieder abgelenkt zu werden und sich verlieren zu können. So ist es nicht verwunderlich, daß sowohl „Vernehmen“ als auch die Ausbildung der Haltung dem Menschen zumeist nicht bewußt ist, aber auf der Grundlage dieser geistigen Prozesse vollzieht er spontan sein Leben, hat er Gefühle und Stimmungen und trifft seine Entscheidungen.

Spiritualität wird also hier verstanden als eine *erlebende, geistige Offenheit* für eine den Menschen und seine Existenz in allen vier Grundbezügen übersteigende *Größe* oder tragende Schicht, die er als *Ursprünglichkeit* für das eigene Personsein und für die eigene Existenz empfinden kann und in der er seine letzte Geborgenheit spürt. Sofern diese Bezüge auch bewußt werden, versteht sich der Mensch auch als darin begründet. – Spiritualität kann zusammenfassend bezeichnet werden als „*Geist erfahren* inmitten des *Lebens*“.

Solche Spiritualität ist *Grunderfahrung* für *jede Religiosität*. Religiosität, die nicht auf ihr beruht, ist hohl, ist ohne Fleisch und Blut. Seelsorge sollte nicht gegen und nicht ohne solche Spiritualität betrieben werden, keine Ver-

kündigung darf auf diese Spiritualität verzichten, weil sie sonst den Menschen in seiner Geistigkeit außer acht läßt und damit an seinem Wesen vorbei spricht. Seelsorge kann erst dann als Seelsorge bezeichnet werden, wenn sie sich dieser Sorge des Erschließens der geistigen Zusammenhänge im Erleben und Leben annimmt. Wirkliche Seelsorge erschließt dem Menschen somit existentielle Spiritualität.

Der *Erfahrungsbezug* von Glaube wurde aber gegenüber dem *Vermittlungsbezug* (Lehramt, Kirche, Bibel) lange vernachlässigt oder sogar als minderwertig abgetan. Aus existentieller Sicht gibt es aber keine Überlegenheit der Vermittlung von Religiosität gegenüber der Erfahrung von Glaube: es handelt sich um zwei Wege, die sich ergänzen, die einander voraussetzen und brauchen und die darum zusammengehören.

Solche erfahrene und selbst erschließbare Spiritualität hat nichts mit *Selbsterlösung* zu tun. Basale Glaubenserfahrung ermöglicht ein Existieren, mehr nicht. Sie ist nicht Erlösung im religiösen Sinn. Solche Glaubenselemente, die der Mensch selbst erfüllen, erleben und finden kann, für die er nicht auf Verkündigung angewiesen ist, sind *Erlebnisgrundlage* jeder Religiosität. **Religion** nun vermag durch ihr ganz anderes Wissen, durch die göttliche Botschaft, das Erlebte zu *interpretieren*, *auszuformulieren*, *auszudeuten*, in einen noch größeren Zusammenhang zu stellen, den der Mensch aus sich heraus nicht mehr wissen kann. Darin gründet religiöse Verheißung, darin wird dem Menschen ein Heil, das ihm nur als Gnade widerfahren kann, die ihm die Hoffnung gibt, die gegen alle menschliche Hoffnungslosigkeit hoffen läßt.

So kann am Ende der Untersuchung festgestellt werden, daß der Existenzvollzug per se auf Spiritualität beruht³. Denn als Person vollzieht der Mensch seine Existenz in einer nie zur Gänze verschließbaren Offenheit für das Umgreifende, Größere, Umfassendere. In dieser dialogischen Bezogenheit auf das andere, aber auch auf sich selbst – es läßt sich in dieser Tiefe nicht mehr wirklich trennen – hat ein Glaube seinen Ursprung, der als unausweichlicher „**existentieller Glaube**“ noch vor der religiösen Ausformung anzusehen ist, d.h. vor der aktiven Suche und vor der näheren Bestimmung dieses Seins.

Dieser „existentielle Glaube“ vermittelt eine tiefe Erfahrung letzter Beheimatung, ja mehr noch – und zum Schluß noch einmal: des letzten *Gehaltenseins*; des unbedingten *Wertes*; der unergründlichen Tiefe der *Person* und der Gerechtigkeit jenseits allen Rechnens; und schließlich des Sich-Wiederfindens in einem alles umfassenden *Zusammenhang*, in welchem wir uns zeitlebens mit jedem Akt und allem Wollen und Ringen um Sinn bemüht haben.

Literatur

- Bauer E. (2000): Wenn die Sinnhaftigkeit des Sinns in Frage steht. In: Existenzanalyse 17, 2, 4-13.
- Eckert, J. (1996): Schulenübergreifende Aspekte der Psychotherapie. In: Reimer, Ch., Eckert, J., Hauzinger, M., Wilke, E.: Psychotherapie. Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen. Berlin: Springer, 324-339.
- Eckert, J., Hauzinger, M., Reimer, Ch., Wilke, E. (1996): Grenzen der Psychotherapie. In: Reimer, Ch., Eckert, J., Hauzinger, M., Wilke, E.: Psychotherapie. Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen. Berlin: Springer, 525-535.
- Espinosa N. (1998): Zur Aufgabe der Logotherapie und Existenzanalyse im nachmetaphysischen Zeitalter. In: Existenzanalyse 15, 3, 4-12.
- Frank, J.D. (1981): Die Heiler. Wirkweisen psychotherapeutischer Beeinflussung: Vom Schamanismus bis zu den modernen Therapien. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Frankl V. (1959): Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl, V., v. Gebssattel, V., Schultz, J.H. (Hrsg.): Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München, Wien: Urban & Schwarzenberg, Bd. III, 663-736.
- Frankl V (1984): Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber
- Frankl V. (1987): Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt: Fischer.
- Garfield S.L., Bergin A.E. (Eds.) (1986): Handbook of psychotherapy and behavior change. New York: Wiley.
- Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994): Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K. (1995): Grundriß einer allgemeinen Psychotherapie. Psychotherapeut 40, 130-145.
- Heidegger M. (1979) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer
- Helg F. (2000): Psychotherapie und Spiritualität – östliche und westliche Wege zum Selbst. Zürich: Patmos
- Jaspers K. (1952): Vernunft und Widernunft in unserer Zeit. München: Piper
- Jaspers K. (1956): Philosophie. 3 Bände. Berlin: Springer, 3. Aufl.
- Jaspers K. (1965): Wahrheit und Leben. Ausgewählte Schriften. Berlin: Deutsche Buch-Gemeinschaft
- Jaspers K. (1974): Existenzphilosophie. Berlin: de Gruyter
- Jaspers K. (1984): Chiffren der Transzendenz. München: Piper
- Jaspers K. (1986): Einführung in die Philosophie. München: Piper
- Kriz J. (2001): Grundkonzepte der Psychotherapie. Weinheim: Beltz, 5°.
- Lang, H. (1990) (Hrsg.): Wirkfaktoren in der Psychotherapie. Berlin: Springer.
- Längle A. (1984): Das Seinerlebnis als Schlüssel zur Sinnerfahrung. In: Frankl V.E.: Sinn-voll heilen. Herder, Freiburg, 47-63
- Längle A. (1992a): Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. Vortrag bei Jahres-tagung der GLE in Zug/Schweiz. Publiziert unter dem Titel: Die existentielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse 16 (1999), 3, 18-29
- Längle A. (1992b): Ist Kultur machbar? Die Bedürfnisse des heutigen Menschen und die Erwachsenenbildung. In: Kongreßband „Kulturträger im Dorf“, Bozen: Auton. Provinz, Assessorat für Unterricht und Kultur, 65-73.
- Längle, A. (1994a): Sinnvoll leben. St. Pölten: NÖ Pressehaus, 4°.
- Längle, A. (1994b): Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür? Zur Differenzierung von ontologischem und existentielltem Sinn in der Logotherapie. In: Bulletin der GLE 11, 2, 15-20.
- Längle A. (1994c): Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen. Bulletin der GLE 11, 1, 3-8.

- Längle A. (1995): Ontologischer und existentieller Sinn – eine weitere Stellungnahme. In: Existenzanalyse 12, 1, 18-21.
- Längle A. (1996): Der Mensch auf der Suche nach Halt. Existenzanalyse der Angst. In: Existenzanalyse 13, 2, 4-12.
- Längle A. (1997a): Das Ja zum Leben finden. Existenzanalyse und Logotherapie in der Suchtkrankenhilfe. In: Längle A, Probst Ch. (Hrsg.) (1997): Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas, 13-33.
- Längle A. (1997b): Modell einer existenzanalytischen Gruppentherapie für die Suchtbehandlung. In: Längle A, Probst Ch. (Hrsg.) (1997): Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas, 149-169.
- Längle A. (1997c): Burnout - Existentielle Bedeutung und Möglichkeiten der Prävention. In: Existenzanalyse 14, 2, 11-19.
- Längle A. (1998a): Viktor Frankl. Ein Porträt. München: Piper
- Längle A. (1998b): Lebenssinn und Psychofrust - zur existentiellen Indikation von Psychotherapie. In: Riedel L. (Hrsg.) Sinn und Unsinn der Psychotherapie. Basel: Mandala, 105-124.
- Längle A. (1998c): Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 1, 16-27
- Längle A. (1998d): Ursachen und Ausbildungsformen von Aggression im Lichte der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 2, 4-12.
- Längle A. (2000) (Hrsg.): Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Längle A (2002) Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. In: Fundamenta Psychiatrica 16,1, 1-8
- Scharfetter Ch. (1999): Der spirituelle Weg und seine Gefahren. Stuttgart: Thieme
- Strotzka, H. (1984): Psychotherapie und Tiefenpsychologie. Ein Kurzlehrbuch. Wien: Springer, 2°.
- Stumm G., Wirth B. (Hrsg.): Psychotherapie. Schulen und Methoden. Wien: Falter, 2°.
- Stumm G. (2000) Psychotherapie. In: Stumm G., Pritz A. (Hrsg.) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, 569-570.

Anmerkungen:

¹ Karl Jaspers (1965, 19f.) scheint einen ähnlichen Ansatz zu haben, wenn er in dem Artikel „Über meine Philosophie“ von 1941 (erstmal erschienen in „Logos“, 1941, Bd. 24) schreibt: „In jeder Gestalt seines Seins ist der Mensch auf ein Anderes bezogen, als Dasein auf seine Welt, als Bewußtsein überhaupt auf Gegenstände, als Geist auf die Idee des jeweiligen Ganzen, als Existenz auf Transzendenz.“ Zwar beschreibt Jaspers in diesem Absatz primär die Ganzwerdung des Menschen durch die Bezogenheit auf anderes, aber interessanterweise unterscheidet Jaspers vier verschiedene Seinsgestalten, denen unterschiedliche Inhalte zugeordnet sind. Dieselbe Denkfigur liegt auch beim Konzept der Grundmotivationen vor, allerdings mit einer anderen Einteilung, die nur eine entfernte Verwandtschaft hat.

² Für Jaspers sind die Erfahrung von Leid, Schuld, Tod, Kampf und Zufall Grundsituationen des Daseins, denen der Mensch nicht entkommen kann, die wir nicht ändern können, und die er deshalb „Grenzsituationen“ nennt (Jaspers 1986, 20f.). Sie sind dazu angetan, das Subjekt in seinem Dasein radikal zu erschüttern und dadurch zur Existenz zu erwecken (1956, I, 56). Die einzig sinnvolle Reaktion auf Grenzsituationen ist nicht der Versuch, sie zu überwinden, sondern ihnen offen entgegenzutreten, damit die in uns mögliche Existenz werden kann. „Grenzsituationen erfahren und Existieren ist dasselbe.“ (1956, II, 204)

Das Konzept der Grundmotivationen könnte in seiner Tiefe auch als Erfahrung einer Grenze bezeichnet werden, allerdings hat diese Tiefe nicht den (für die Existenzphilosophie so typischen) tragischen Charakter. Aber die „Grenzerfahrung“ in den Grundmotivationen führt ebenso zur Fundierung der Existenz, wie es Jaspers für die Grenzsituationen beschreibt. Ich vermute, daß die Erfahrung der Grenzsituationen zu jenen Inhalten führt, die in den Grundmotivationen beschrieben sind, und so zur Weckung der Existenz führen.

³ Ähnlich formuliert es Karl Jaspers (1975, 17):

„Existenz ist das Selbstsein, das sich zu sich selbst und darin zu der Transzendenz verhält, durch die es sich geschenkt weiß, und auf die es sich gründet.“ Oder in religiöser Formulierung: „Gott ist für mich in dem Maße, als ich eigentlich existiere.“ (1986, 51)

Eine Nähe zu den Ausführungen über die Grundmotivationen scheint mir auch in der folgenden Textstelle vorzuliegen: „Aber es zeigt sich immer wieder: Für uns ist die Gottheit, wenn sie ist, doch nur, wie sie uns in der Welt erscheint, wie sie zu uns spricht durch die Sprache des Menschen und der Welt. (...) Nur in Weisen, die dem Menschen fäblich sind, kommt die Gottheit zur Erscheinung.“ (Jaspers 1965, 20f.)

Oder: Der Mensch „verdankt sich sich selbst und weiß doch nicht, wie er dazu fähig war. Er sieht die Grenze seiner Freiheit, daß er erst wollen kann, wenn er frei ist, aber nicht die Freiheit wollen kann. Daher weiß er sich selbst gleichsam geschenkt, ohne zu wissen, zu erfahren, durch irgendein verläßliches Erlebnis zu spüren, daß er einer anderen Macht sich verdankt. Er weiß sich selbst geschenkt, ohne den Ursprung zu wissen – ein Geschenktsein, das den Charakter hat, sich darin sich selbst zu verdanken, voll Anspannung, Offenheit, guten Willen fordernd.“ (Jaspers 1952, 42)