

WARUM TUE ICH NICHT, WAS ICH WILL?

Emotionale Orientierung zum Umgang mit psychodynamischen Blockierungen

CHRISTOPH KOLBE

Viele Menschen erleben sich blockiert, das zu tun, was sie tun wollen und auch tun sollten. Die Gründe hierfür sind nach existenzanalytischer Theorie auf zwei Ebenen zu suchen: Entweder gelingt in existentieller Hinsicht die personale Wertberührung oder Wertklarheit nicht, so dass Diffusität entsteht, oder, was jedoch schwieriger und in psychotherapeutischer Hinsicht alltäglicher ist, es ist das Problem gegeben, dass personale Werte aufgrund psychodynamischer Blockierungen nicht gelebt werden. Im Hintergrund steht hier immer eine Angst, die der betroffene Mensch zunächst vordringlich beruhigt.

Es werden typische Konfliktthemen beschrieben, die das personale Wollen behindern, sofern sie nicht gelöst sind und deshalb mit psychodynamischen Reaktionsmustern bewältigt werden. Für die therapeutische Arbeit soll hier ein Modell der Emotionalen Orientierung (EMO) vorgestellt werden, das sowohl dem Therapeuten, als auch dem Patienten/Klienten eine Möglichkeit der inneren Orientierung im „Dschungel der Emotionen und Affekte“ an die Hand gibt, sich hinsichtlich divergenter Motivationen und Gefühlslagen wahrzunehmen. Und es soll ihm eine Möglichkeit an die Hand geben, selbstständig Position im Sinne der personalen Motivation zu beziehen, ohne sich in den bedürftigen oder verunsicherten Persönlichkeitsanteilen zu übergehen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Abwehrmechanismen, Affekt, Copingreaktionen, Emotion, Existenzanalyse, Gefühl, Methodik, Person, Psyche, Psychodynamik

WHY DON'T I DO WHAT I WANT TO DO?

Emotional orientation for dealing with psychodynamic blockages

Many people perceive themselves as blocked when it comes to what they want to do or should be doing. According to existential analytical theory, the reasons for this are to be searched on two levels: Either the personal encounter with ones values or a clarity concerning these values is not achieved from an existential viewpoint leading to diffusivity, or more common in psychotherapeutic regard, making it yet tougher, the problem of psychodynamic blockages which hinders personal values from being lived. In this case, a fear always lurks in the background, which the affected person at first urgently soothes.

Typical conflict issues hindering personal volition are described, provided that these conflicts are unsolved and must therefore be managed through psychodynamic reaction patterns. The Model of Emotional Orientation (EMO) is introduced here for therapeutic work, which provides the therapist as well as the patient/client an inner orientation "in a jungle of emotions and affects" and enables self-perception when it comes to divergent motivations and emotional states. The model should additionally make it possible to assume an independent position in the sense of personal motivation, without ignoring needy or unsettled personality traits.

KEYWORDS: defense mechanisms, affects, coping reactions, emotion, Existential Analysis, feeling, methodology, person, psyche, psychodynamics

Sie lieben Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner, trotzdem schreien Sie sie oder ihn an, obwohl Sie dies nicht wollen. Warum tun Sie das? Sie sind ein reflektierter, möglicherweise mittels einer Lehranalyse zu vermehrter Einsicht in Ihre eigenen Themen gelangter Psychotherapeut, trotzdem rivalisieren Sie mit Ihren Kindern oder entwerten diese. Warum tun Sie das? Sie sollten mehr Sport treiben, weniger Alkohol trinken, gesünder essen und weniger arbeiten. Warum tun Sie es nicht, obwohl Sie zutiefst davon überzeugt sind, dass dies alles richtig und gut wäre?

In all den Beispielen sind mächtige Gefühle wirksam, die das Verhalten des Menschen steuern. Will dieser Mensch sich eigentlich – aus einer ihm bislang nicht bewussten Motivation heraus – so verhalten, er weiß es nur noch nicht? Oder will er sich so nicht verhalten, es gelingt ihm jedoch nicht? Und woher nimmt der begleitende Psychotherapeut für die Antwort auf diese Fragen seine Orientierung?

Das Verständnis von Emotionen und die Arbeit an und mit Emotionen in der Psychotherapie sind zentrale Aufgaben der psychotherapeutischen Arbeit, um dem Menschen

dazu zu verhelfen, das zu tun, was er eigentlich will, so zu leben, wie es für ihn im Grunde gut ist.

Welche Gefühle sind hilfreich? Von welchen Gefühlen sollte der Mensch sich nicht verleiten lassen? Wir wissen: Alle Gefühle sind bedeutsam für das Erleben und Verhalten des Menschen. Sie stellen sich nicht von ungefähr ein. Wie können sie deshalb in ihrer Funktion und ihrer Bedeutung verstanden werden? Wem dies gelingt, der erlangt innere Orientierung, möglicherweise sogar Kraft für sich selbst, sein Verhalten und sein Wollen.

Es geht mir in meinem Vortrag um zwei Anliegen:

1. Ich möchte Ihnen praktisch einige Möglichkeiten aufzeigen, wie auf der Grundlage von Gefühlen psychotherapeutisch bzw. beraterisch gearbeitet werden kann. Die Gedanken hierzu entstammen einerseits der Reflexion mit Kolleginnen und Kollegen in Gesprächen und dem Studium diesbezüglicher Literatur, andererseits meiner psychotherapeutischen Erfahrung und entsprechender Beobachtungen.¹

¹ Hier möchte ich besonders Alfred Längle nennen, der für die Weiterentwicklung der Existenzanalyse umfassende Grundlagen entwickelt hat, sowie Lilo Tutsch. Neben der Existenzanalyse hat mich die psychodynamische Psychotherapie geprägt. Interessante Parallelen zu meinen Gedanken habe ich u.a. in den

2. Mein zweites Anliegen ist, meine Aspekte und Gedanken in den Kontext der existenzanalytischen Anthropologie zu stellen und ihnen somit einen Ort und Stellenwert in der Theorie zu geben bzw. sie von hierher zu begründen. Damit bietet diese Darstellung einen Orientierungsrahmen, der den Prozess der psychotherapeutischen oder beraterischen Arbeit transparent macht. Er kann Hilfen geben, wie Patientinnen und Patienten oder Klientinnen und Klienten angeleitet werden können, selbstständig mit Gefühlen und Reaktionsweisen umzugehen, so dass ein freier und verantwortungsvoller situativer Umgang mit Situationen möglich wird.

ÜBERSICHTSMODELL

Ich beginne meinen Vortrag mit einer grundsätzlichen Übersicht, die die anthropologischen Themenfelder der Existenzanalyse in ihren wechselseitigen Zusammenhängen darstellt.

Letztlich geht es der Existenzanalyse in ihrer psychotherapeutischen oder beraterischen Arbeit darum, Menschen dazu zu befähigen, frei und verantwortlich mit Situationen umzugehen, so dass das eigene gelebte Leben und die den Menschen jeweils umgebende Welt von ihm bejaht werden können. Es geht um die Befähigung zur Gestaltung seiner Lebenswelt sowie zur Zustimmung zu diesem seinem Leben.

Der Kontext menschlichen Lebens und die Aufgaben der Person

Die Freiheit, in die der Mensch in seinem Leben gestellt ist, steht immer in einem zweifachen Kontext, wie Frankl ausführt: einem Innenpol (die subjektiven Fähigkeiten und Potentiale betreffend) und einem Außenpol (die Möglichkeiten der Situation betreffend). In der Weiterentwicklung des existenzanalytischen Ansatzes spricht Längle von einem Lebenshorizont und einem Welthorizont (vgl. Längle 2007, 167f.). Was ist gemeint?

Letztlich steht der Mensch immer in einer dialogischen Herausforderung, die prozesshaft angelegt ist: (1) Etwas spricht ihn an, spricht zu ihm. Hierfür muss er eine Haltung der Offenheit, des Hinhörens einnehmen können. Das heißt: Er muss sich auf anderes einlassen können, das zunächst nicht durch ihn selbst verfügbar ist. Er muss „lassen“ können, um das, was ihn aus der Welt heraus ansprechen will, wahrnehmen zu können. (2) Dann muss er das Gehörte in seiner Bedeutung mit sich und seiner Welt abstimmen können. (3) Und schließlich muss er seine Antwort geben, wie Frankl sagt, also auf dem Hintergrund einer Entscheidung und Entschlossenheit zu dem, was ihn angesprochen hat, handelnd in die Welt gehen. – Dies geschieht im Akt der Wertrealisation. Der Mensch gestaltet so seine Welt. Indem

der Mensch dies tut, setzt er sich mit seinen subjektiven Fähigkeiten und seinen Wirkmöglichkeiten (Innenpol) sowie seinen Weltbedingungen und Wertmöglichkeiten (Außenpol) auseinander. Dieser Prozess der Auseinandersetzung, eine Fähigkeit der Person, ist die Freiheit des Menschen. Diese Freiheit ist also keine Eigenschaft, der Mensch „hat“ nicht Freiheit, sie ist vielmehr eine Vollzugserfahrung, er „ist“ frei (vgl. Frankl 1959, 680ff, vgl. Längle 2007, 154ff), indem er diese Auseinandersetzung vollzieht. Und genau diese Freiheit ist in der zunehmenden Fixierung einer psychischen Störung gefährdet. So ist Psychotherapie zutiefst Arbeit an der Freiheitserfahrung des Menschen. Und Frankl beschreibt Neurose deshalb als die Abwesenheit der Freiheit (vgl. Frankl 1985, 94).

Die existentielle Dynamik und der Prozess der Abstimmung: Dialogfähigkeit der Person

Die Aufgabe und der Prozess der Abstimmung hinsichtlich des Umgangs mit personalen Werten lässt sich zunächst folgendermaßen darstellen:

Ein Wert trifft auf die Person über deren intentionale Emotionalität. Die Person nimmt diesen Wert in ihrer primären Emotionalität, die sowohl von personalen Werten, aber auch von Ängsten und Copingreaktionen geleitet sein kann, wahr und auf. Sie stimmt diesen Wert und das gesamte Erleben in seiner Bedeutung mit den existentiellen Voraussetzungen des Leben-Könnens nach innen ab (Innenpol – Lebenshorizont) sowie mit den Bedingungen im Außen (Außenpol – Welthorizont) und integriert auf diese Weise die emotional bedeutsamen Aspekte. In einem weiteren Schritt realisiert sie diese auf der Basis einer integrierten Stellungnahme als ihren personalen Wert, gestaltet damit ihre Welt und erlebt Sinn-Erfüllung. Motivation entsteht also über die Berührung mit personalen Werten und eine Abstimmung dieser Werte mit den existentiellen Grundbedingungen für personale Existenz, den individuellen Voraussetzungen des Leben-Könnens.

Deshalb ruht jedes Wollen idealiter auf vier Pfeilern: dem Können, dem Mögen, dem Dürfen und dem Sollen. Ist einer dieser Pfeiler gestört, so irritiert oder blockiert dies das Wollen, die Motivation.

Die Ich-Stärke als Grundlage für die Dialogfähigkeit der Person

Um diese innere und äußere Abstimmung in guter Weise vollziehen zu können, bedarf es einer Ich-Stärke, die – wenn diese stabil ist – von intakten Ich-Funktionen getragen ist. Andernfalls ist dieser Prozess der Abstimmung entweder verunsichert oder gestört oder sogar blockiert. Hier lassen sich zwei Blickwinkel einnehmen:

Ansätzen der Transaktionsanalyse, der Traumatherapie sowie der Schematherapie wiedergefunden. Hinsichtlich der Diskussion der systematischen Darstellung danke ich Klaudia Gennermann und Frank Gottschling, der mich insbesondere bei der Erstellung der Charts unterstützt hat. Bei der Visualisierung des Modells der Emotionalen Orientierung danke ich Bernhard Rolffs. **Die Power Points zu diesem Artikel sind zugänglich über www.christophkolbe.de**

1. Die personalen Ich-Funktionen leiten sich unter einer existentiell-dynamischen Perspektive in der Existenzanalyse von der Dialogfähigkeit der Person ab. Hier ist insbesondere zu nennen: „Die Fähigkeit, das aus der Innen-, Um- und Außenwelt der Person Auftauchende *aufzunehmen, ernst zu nehmen*, in Bezug zu sich als Person zu setzen, *sich gerecht zu werden* und aus dieser eigenmächtigen Position *seine Antwort* gestalten zu können“ (Tutsch 2010, 6). Es handelt sich dabei um Fähigkeiten, die den Themen der Grundmotivationen entsprechen.
2. Unter einer strukturellen Perspektive lassen sich die Ich-Funktionen mit Kernberg nach dem Niveau der Pathologie unterscheiden: Hier ist das Neurotische, das Borderline und das Psychotische Organisationsniveau der Persönlichkeit zu nennen. Als diesbezüglich wesentliche Bereiche benennt er Identität, Abwehrmechanismen, Realitätsprüfung und Angstniveau (vgl. Tutsch 2010, 6).

Summa:

Sofern dieser Prozess gelingt, handelt es sich um die Abstimmung der Person mit dem existentiell Richtigen und Stimmigen in der Situation angesichts der persönlichen Voraussetzungen und Möglichkeiten.

DIE MOTIVATIONSBLOCKADE WERTEKONFLIKTE

Nun lässt sich die Frage nach der Blockade des Wollens, also der Motivation, auf zwei unterschiedlichen Ebenen klären, die von Bedeutung sein können: Wertekonflikte und Konflikte aus dem Kontext der Psychodynamik.

Die erste Ebene ist die Irritation oder Unklarheit auf der Ebene der personalen Werte. Das bedeutet: Blockaden, Verunsicherungen oder Konflikte der Motivation entstehen aus der Diffusität oder dem Verlust personaler Werte. So kann ein Mensch beispielsweise unsicher sein, eine Entscheidung für eine Urlaubsreise zu treffen, weil ihn sowohl das Meer, als auch die Berge reizen. Er schiebt die Planung der Reise hinaus, bis die Zeit für eine Buchung dieser Reise zu knapp wird. Diese Unsicherheit mit einhergehendem Motivationsverlust kann sich einstellen, wenn personale Werte auf gleichrangiger Ebene stehend erlebt werden. Ein anderes Beispiel für den Verlust von Motivation ist die persönlich erlebte Sinnlosigkeit von Aufgaben oder in Funktionen, wie es häufig in beruflichen Zusammenhängen anzutreffen ist. Der plötzliche Verlust zentraler Werte, z.B. der Verlust des Arbeitsplatzes kann ebenso zu massiver Antriebslosigkeit führen. Wir haben es auf dieser Ebene der Motivationskonflikte bzw. Motivationsblockaden im Wesentlichen mit Entscheidungsthemen, Orientierungsthemen und Verlustverarbeitungen zu tun.

Diese Themen haben im Grunde das Niveau einer Beratung. Denn: Hier gelingt der Abstimmungsprozess nach innen (Innenpol) im Wesentlichen, es besteht gute Ich-Stärke, „lediglich“ die existentielle Relevanz eines Wertes ist zu klären bzw. zu verarbeiten. Dies kann dann gut gelingen, wenn die personalen Voraussetzungen intakt sind. Die klassische Logotherapie beschreibt vornehmlich dieses Anwendungsfeld.

In diesem Abstimmungsprozess nach innen trifft der personal bedeutsame Wert jedoch immer auch auf die individuellen Voraussetzungen des Leben-Könnens, die in den existentiellen Grundbedingungen für personale Existenz wurzeln. So kann die Möglichkeit entstehen, dass beispielsweise der Verlust eines personalen Wertes auch eine Gefährdung der individuellen Lebensmöglichkeiten darstellt. Ein Beispiel: Der Verlust des Arbeitsplatzes kann für einen Menschen dazu führen nachzudenken, ob mit einer anderen Berufstätigkeit noch weitere Interessen und Fähigkeiten, die dieser Mensch hat, gelebt werden könnten. Trifft dieser Verlust jedoch in eine Zeit starker materieller Absicherungsnotwendigkeit (er hat gerade ein Haus gekauft, was mit einer anderen beruflichen Tätigkeit finanziell nicht bewältigt werden kann), dann liegt die Bedrohung nicht nur im Wertverlust dieses Arbeitsplatzes, sondern zusätzlich in den Rahmenbedingungen des Daseins (Kann er sein Leben so weiterleben?), was in der Regel in Verbindung mit Angst erlebt wird. Es ergibt sich also eine Problemstellung auf zwei Ebenen. Auf der *Kontextebene* ist der Frage nach einer neuen Berufstätigkeit nachzugehen sowie der Verlust zu bewältigen, auf der *Sicherheitsebene* ist das Ausmaß der Verunsicherung und der Bewältigung dieser Unsicherheit zu klären. Gehen wir in unserem Beispiel immer noch von einer guten Ich-Stärke aus, dann wird es sehr wahrscheinlich sein, dass dieser Mensch mit dieser Herausforderung gut fertig wird, auch wenn sie ihn fordert.

Die Aufgabe des Menschen besteht darin, die Situation in ihrer Bedeutung emotional zu integrieren, um eine angemessene Stellungnahme zu realisieren. Angemessen ist sie, wenn die Stellungnahme sowohl den als persönlich bedeutsam erlebten Wertkontext integriert, als auch der Bedrohung auf der Ebene des Leben-Könnens Rechnung trägt, diese also situativ angemessen einschätzt und sich diesbezüglich positioniert und verhält.

Soviel zu der bis hierhin für die therapeutische oder auch beraterische Begleitung eher noch einfache, weil weniger komplexe Ebene der Wertekonflikte (wenngleich das nicht die subjektive Herausforderung und Leistung für den individuellen Menschen in ihrem Anspruch schmälern soll).

Beginnen wir nun, dieses grundlegende Modell weiter zu differenzieren, und schauen wir dazu besonders auf die Konflikte aus dem Kontext der Psychodynamik.

DIE BEDINGUNGSKONTEXTE DES MENSCHEN

Der Mensch steht in Situationen, die auf ihn treffen. Natürlich ist dieser Mensch dabei nicht neutral, er steht selbst vielmehr in einem Kontext, kommt aus Prägungen, hat seine Geschichte. Die Situation mit ihren Wertmöglichkeiten trifft also auf einen Menschen, der bereits spezifische Bedingungen mitbringt. Das ist zum Beispiel die Kultur, die diesen Menschen prägt, es ist seine Persönlichkeitsstruktur, die ihn typisch sein lässt, es sind seine Haltungen und Einstellungen, die er aufgrund seiner Erfahrungen und Prägungen bewusst oder unbewusst in sich trägt, es ist die Biographie,

die ihn geformt hat – insbesondere hinsichtlich seiner Fähigkeiten und Stärken, aber auch seiner internalisierten Über-Ich-Strukturen sowie seiner unerfüllt gebliebenen Bedürfnisse oder seiner mehr oder weniger starken Verletzungen. Es ließen sich weitere Bedingungen beschreiben.

Für unsere Zusammenhänge hier möchte ich drei Einflussfaktoren, die eine zentrale Bedeutung in der psychotherapeutischen bzw. beraterischen Arbeit haben, im Besonderen herausgreifen.

Die Situation

Den ersten Faktor haben wir bereits reflektiert: Situationen können aufgrund ihrer inhärenten Zumutung so bedeutsam sein, dass der Mensch in den Grundbedingungen des Leben-Könnens, also seinen personalen Voraussetzungen, sein zu können, herausgefordert ist, mit ihnen zurecht zu kommen.

Die psychische Struktur

Der zweite Faktor ist die psychische Struktur des Menschen, also seine Persönlichkeitsstruktur, die ihn typisch macht. Diese geht häufig mit einer Gestimmtheit einher. Hier lassen sich – analog zu den ersten drei existenzanalytischen Grundmotivationen (vgl. zur Beschreibung der Grundmotivationen Längle 2008, 29-58) – vier Kernthemen des Menschen formulieren, die ihn auch typologisch prägen. Selbstverständlich lassen sich dann auch Mischformen beobachten, aber bei genauerer Betrachtung dominiert in der Regel ein Thema, ein zweites schwingt häufig etwas nachgeordnet mit. Diese Beobachtung ist insofern von Bedeutung, als sie verstehen lässt, warum für einen Menschen in einer Situation bestimmte Aspekte dieser Situation besonders wichtig oder besonders bedrohlich sind.

Die Kernthemen des Menschen – neben der für alle Menschen wesentlichen Sinnfrage – sind: Sicherheit, Verbundenheit, Einzigartigkeit und Selbstbewusstsein. Das heißt – auf die Bedürfnis- und Strebungsebene des Menschen bezogen:

1. Der Mensch will sich sicher fühlen.
Er ist insbesondere motiviert durch Verlässlichkeit und klare Strukturen. Der ängstliche Typus verkörpert diesbezügliche Prägungen oder auch Defizite.
2. Der Mensch will sich geliebt wissen.
Er ist insbesondere motiviert durch Nähe und Harmonie. Der depressive Typus verkörpert diesbezügliche Prägungen oder auch Defizite.
3. Der Mensch will sich gesehen fühlen.
Er ist insbesondere motiviert durch Individualität und Gesehen-Werden. Der histrionische Typus verkörpert diesbezügliche Prägungen oder auch Defizite.
4. Der Mensch will sich anerkannt wissen.
Er ist insbesondere motiviert durch Leistung und Wertschätzung. Der narzisstische Typus verkörpert diesbe-

zügliche Prägungen oder auch Defizite.

Es lässt sich beobachten, dass typologisch betrachtet jeder Mensch einem dieser Themen besonders nahe steht. Das heißt dann auch, dass die Anfragen der Situation stark von diesen Themen gefiltert sind. Aspekte der Wirklichkeit, die diese Themen berühren, werden besonders von diesem Menschen wahrgenommen oder stellen eine besondere Bedrohung dar.

Die Typologie hat auch noch eine andere wichtige Bedeutung: Aufgrund der Strukturdominanten des Typus' lassen sich Wahrscheinlichkeitsaussagen für einen Menschen machen, wozu er bspw. neigen wird bei einer Entscheidung, was zu ihm eher passt etc.

Die psychische Störung und ihre Gefühle

Zum dritten Faktor:

Je stärker nun diese existentiellen Kernthemen, die für jeden Menschen eine wesentliche Bedeutung haben, in der Lebensgeschichte eines Menschen, also seiner Biographie, bedroht waren oder unerfüllt geblieben sind, desto gravierender haben sie Spuren in der Psyche eines Menschen hinterlassen, die ihn nicht nur typologisch prägen, sondern eben auch neurotisch (oder stärker) reagieren lassen. In diesem Fall sind die Themen der Bedrohung nicht aufgearbeitet, weshalb sie weiterwirken und in der Regel mit Copingreaktionen beantwortet werden. Dieses Verhalten nennt die Tiefenpsychologie ein „Agieren“. Es geht meist mit starken psychodynamischen Gefühlen einher, die zuständigen Charakter haben (z.B. Angst) und sich im Affekt entladen (z.B. Wut oder Empörung).

Menschen, die diese Gewissheiten stabiler existentieller Grundbedingungen für personale Existenz nicht in sich tragen, leiden unter folgenden *zuständlichen Kerngefühlen*, die bewusst oder unbewusst sein können:

1. Bedrohung des Haltes: Angst der Verunsicherung,
2. Bedrohung der Beziehung zu anderen: Angst der Verlassenheit (sich alleingelassen, ungeliebt fühlen),
3. Bedrohung der Beziehung zu sich und zum Gesehen-Werden: Angst der Selbstverlorenheit
4. Bedrohung der Bedeutung: Angst des Ungenügendseins.

Diese Ängste, die ja auch Gefühle sind, versucht der Mensch, mit Copingreaktionen zu bewältigen. Damit reguliert er seine spezifische Angst. Diese Angst drückt sich dann insbesondere in der Psyche und durch die Psyche aus. Warum ist dies so? Weil die Psyche der Ort des Menschen ist, der über die vitalen oben beschriebenen Voraussetzungen wacht, die der Mensch braucht, um seinerseits gut leben zu können und Werte in der Welt verwirklichen zu können (vgl. Längle 2003a, 112ff). Sind also diese für jeden Menschen grundlegenden Themen bedroht, so schützt die Psyche den Menschen. Dieses Schutzverhalten drückt sich psychodynamisch aus (vgl. zum Verständnis existenzanalytischer Psy-

chodynamik Kolbe 2010, 46-54). Die Psyche achtet auf das leibliche Wohl und auf die Gefahr der Überforderung. Sie dient damit der Lebenserhaltung und stiftet den Menschen zu Verhaltensweisen an, die ihn vor der Überforderung retten sollen. Diese Verhaltensweisen haben einen gewissen Automatismus, deshalb sprechen wir von *Copingreaktionen*. Verfestigen sich diese Verhaltensweisen, so handelt es sich um fixierte Copingreaktionen, in der Tiefenpsychologie werden diese „Abwehrmechanismen“ genannt. Ihr Vorteil ist die situative Entlastung. Diese gewähren sie durch spezifische Verhaltensweisen, zu denen sie den Menschen (bewusst oder unbewusst) veranlassen. Der Mensch vollzieht diese Verhaltensweisen unter Umgehung der Person. Der Nachteil der fixierten Copingreaktionen ist, dass diese Verhaltensweisen der situativen Wirklichkeit zumeist nicht gerecht werden. Das Verhalten ist also *ad situationem* und *ad personam* inadäquat, also maladaptiv (wenngleich für die persönliche Angst zunächst entlastend) (vgl. Längle 2003a, 125ff). Ein Beispiel: Natürlich passt die Copingreaktion der Fluchtreaktion, wenn ein Auto sehr schnell herangefahren kommt, während wir die Straße überqueren. Gar nicht mehr eigenständig eine Straße überqueren zu können, wäre dann maladaptiv.

Wir können also *zusammenfassend* sagen: Die Psyche stimmt die situative Gegebenheit mit den vitalen Bedingungen des Leben-Könnens ab. Ist das Ich des Menschen hierbei überfordert, mit der situativen Herausforderung angesichts der personalen Voraussetzungen zurechtzukommen, steht der Person, die mit dieser Gegebenheit umgehen muss, keine hinreichende Ressource zur Verfügung. Dies löst die Psyche, weil sie den Menschen ja hinsichtlich seiner grundlegenden Lebensbedingungen schützt, indem sie den Menschen Copingreaktionen vollziehen lässt. Verfestigt sich dieses thematische Muster incl. seiner Bedrohung, kommt es zu fixierten Copingreaktionen (= Abwehrmechanismen).

Die fixierten Copingreaktionen haben wiederum auch ein spezifisches Erleben, das man als Kerngefühl, oder besser noch als Kernaffekt beschreiben könnte:

1. Bei der ängstlichen Störung: Bedrängnis,
2. Bei der depressiven Störung: Belastung,
3. Bei der histrionischen Störung: Empörung,
4. Bei der narzisstischen Störung: Rivalität,
5. Bei der Borderline-Störung: (dissoziative) Leere/Sinnlosigkeit.

Wir können also verschiedene Arten der Gefühle unterscheiden. Neben den intentionalen Gefühlen, die sich als personale Emotionen zeigen, sind es Gefühle der Bedrohung in den grundlegenden Voraussetzungen des Leben-Könnens, die zuständigen Charakter tragen, Gefühle, die mit der Abwehr dieser Bedrohungsgefühle im Zusammenhang stehen (Affekte), und Gefühle, die dieses Gesamtgeschehen beurteilen und bewerten (vgl. auch Längle 2003b, 190f).

ZUM VERSTÄNDNIS DER GEFÜHLE

So können wir nun verschiedene Kategorien der Gefühle feststellen, aber auch unterschiedliche Arten der Gefühle: vordergründig wahrnehmbare Gefühle, die auf hintergründigen Gefühlen ruhen, ursprüngliche Gefühle, bewältigende Gefühle, schützende, aber für die Situation nicht angemessene Gefühle, auf anderes ausgerichtete Gefühle sowie auf die Befindlichkeit ausgerichtete Gefühle.

Einige Begriffsklärungen zum existenzanalytischen Verständnis von Gefühlen

In der EA treffen wir vier wesentliche Unterscheidungen hinsichtlich der Gefühle.

Zum einen ist es die grundlegende Unterscheidung zwischen Spüren und Fühlen.

- a) Das *Spüren* richtet sich ganz auf das andere. Es ist die „intuitive, phänomenologische Wahrnehmungsfähigkeit von Qualitäten“ (Längle 2010, 60), also ein intentionales Fühlen – analog zum Verständnis bei Scheler (vgl. Scheler 1980, 261f). Das Spüren erspürt, ob etwas an sich bedeutsam ist, dass etwas an dem anderen dran ist etc. Es geht dabei über den eigenen Lebensbezug hinaus und nimmt den Gehalt dieses anderen in seiner grundlegenden Bedeutung wahr.
- b) Zum anderen das *Fühlen*. Das Fühlen beschreibt die Bedeutung des anderen für sich selbst, das innere „Berührtsein durch das Erleben von Nähe zu einem (realen oder imaginären) Objekt“ (Längle 2010, 61). Dieses Fühlen gibt eine grobe Orientierung, nämlich ob das, was ist, für das Leben des Menschen förderlich oder hinderlich ist. Es lässt sich mit zwei Qualitäten unterscheiden: die Emotion und den Affekt.
- c) In der *Emotion* erfährt der Mensch, ob das, was auf ihn trifft, einen Wert für ihn hat oder eben keinen Wert hat. Weil der Mensch in Beziehung zum Leben steht, erfährt er in der Emotion, wie ihn das Berührende oder Bewegende hinsichtlich der eigenen Zustimmung zum Leben bewegt. Er erlebt somit, ob es sich diesbezüglich um einen personalen Wert handelt oder nicht. Zum Beispiel in der Trauer, der Freude, dem Interesse oder im Protest, dem Widerspruch oder der Ablehnung. Emotionen sind durch das Moment der Freiheit charakterisiert.
- d) Der *Affekt* bezieht sich auf den unmittelbaren Schutz oder die Abwehr von Gefahren. Damit dient er dem Erhalt des Lebens im Sinne der Triebe und Bedürfnisse. Allerdings ist der Affekt nicht personalisiert, also vom Eigenen, von der Tiefe getragen. Er ist vielmehr ursachenbezogen, von einem Reiz ausgelöst, deshalb auch unfrei und unpersönlich, eben eine Reaktion. Und genau hierin können die Affekte kultiviert werden (vgl. Fernsehshows mit der Pflege ihrer Statussymbole oder reizvoller Auftritte).

Fassen wir zusammen:

Emotionen sind personale Gefühle. Sie stehen in Korrespondenz mit personalen Werten. Das heißt: Über die Intentionalität der Spürens erlebt der Mensch emotional das, was für ihn wichtig, was für ihn personal bedeutsam ist. Das personale Gefühl ist ein sich aus dem Inneren herausbewegendes Gefühl (e-movere).

Demgegenüber stehen Affekte. Affekte sind psychodynamische Gefühle. Sie sind durch den Erhalt des Lebens im Sinne der Triebe und Bedürfnisse stimuliert (ad-ficere), also angestoßen. Weil sie eher eine Bedrohung repräsentieren, tragen sie zuständlichen Charakter (vgl. Längle 2003b, 186f).

Quellen der Gefühle

Somit speisen sich Gefühle aus verschiedenen Quellen, die es perspektivisch zu unterscheiden gilt: die Quelle der Bedrohung, die Quelle der Abwehr dieser Bedrohung, die Quelle der Bewertung zu diesem Bedrohungserleben (repräsentiert zum Beispiel im Über-Ich, in bedürftigen oder verletzten Inneren-Kind-Anteilen, im Erwachsenen-Ich), die Quelle des Gewissens.

Diese Perspektiven gehen nicht nur mit Gefühlen einher. Sie enthalten auch (bewusste oder unbewusste) Stellungnahmen und Überzeugungen.

Mit Blick auf den situativen Kontext und das eigene Wachstum lässt sich nun zwischen angepassten, d.h. angemessenen (adaptiven) und unangepassten, d.h. unangemessenen (maladaptiven) Gefühlen unterscheiden.

DIE MOTIVATIONSBLOCKADE ANGST

Die Motivation wird zu einer Wesentlichen, das heißt existentiellen, wenn sie nach existenzanalytischer Auffassung im „Ja“, das die Person zum Grund einer Verhaltensweise gibt, und so in der Zustimmung ein personal begründetes Wollen wird – im Unterschied zu einer reinen Reaktion. Wir sprechen dann von einem Handeln. Entscheidend für den Umgang mit einer Motivation, die aus den verschiedensten Quellen gespeist sein kann, ist also die Stellungnahme der Person. Erst wenn diese gegeben ist, handelt es sich um einen existentiellen, personalen Umgang mit der Situation, um eine Handlung, einen existentiellen Lebensvollzug. Alles andere sind Verhaltensweisen, Reaktionen, Getriebenheiten, jedoch kein in personaler Hinsicht motiviertes Verhalten (vgl. Längle 2011 in einer persönlichen Mail an den Verfasser).

Nun begegnen wir folgendem Problem: Dieses „Ja“ der Person erfolgt häufig deshalb nicht, weil der Mensch Angst hat. Die spezifischen Ängste, die der Mensch haben kann, sind weiter oben bereits ausgeführt worden.

In der Lebenswirklichkeit finden wir oft diese Situation: Eigentlich ist der Mensch interessiert an etwas (personaler Wert). Er setzt sich dafür ein, weil es ihm bedeutsam ist (Motivation). Plötzlich korreliert dieser Wert mit (unverar-

beiteten) Themen aus der Lebensgeschichte (z. B. Verunsicherung). Jetzt können Copingreaktionen erfolgen, und der personale Wert wird aufgrund dessen nicht realisiert. Dies wird dann häufig als „innerer Verrat“ erlebt.

Ein Beispiel: In einer Partnerbeziehung wünscht sich der eine Partner, in ein weiter entferntes Land auf einem anderen Kontinent zu reisen. Dieser Reisewunsch macht dem anderen Partner Angst, weil er aufgrund lebensbiographischer Erfahrungen ein sehr sicherheitsorientierter Mensch ist. Weil dieser jedoch seinen Partner liebt, möchte er dieser Reise nicht im Wege stehen. Außerdem ist er selbst auch ein wenig am Kennenlernen einer anderen Kultur interessiert. Aus dieser Unsicherheit heraus verschiebt der ängstliche Partner die Buchung der Reise, bis es zu spät ist, diese Reise noch organisieren zu können (Copingreaktion). Damit handelt er sich schlussendlich nicht nur den Ärger und die Enttäuschung seines Partners ein, er ist ebenfalls unglücklich darüber, dem geliebten Menschen die Reise „vermasselt“ zu haben und er empfindet Ärger und Unglück über die eigene Unfähigkeit.

INTEGRATION VON GEFÜHLEN

Wie kann der Prozess der Integration von Gefühlen gelingen?

Um Erfahrungen zu verarbeiten, sind die sie begleitenden Gefühle zu integrieren. Die Gefühle erschließen nämlich die Bedeutung, die die Situation für einen Menschen hat. Gleichzeitig sind in den primären Emotionen auch Bedeutungen früherer Erfahrungen zu ähnlichen Situationen gespeichert. Dies muss aber nicht zwangsläufig bewusst sein.

Wir stehen nun vor der Schwierigkeit, wie viel Nähe zu einem Gefühl vom Menschen zugelassen werden kann.

Zur Nähe zu belastenden Gefühlen gilt folgende Regel: Wenn auf das Ich zu viel Emotionalität trifft, kann dieses so überschwemmt werden, dass der Verarbeitungsprozess durch die Person nicht gelingt. Dies ist in der Regel bei Traumata der Fall. Etwas tut dann unerträglich weh, macht Todesangst etc. (vgl. Tutsch 2010, 5). Die Folge sind Copingreaktionen und in der Steigerung Abwehrmechanismen (= fixierte Copingreaktionen). Bei stark gestörter Ich-Struktur besteht die therapeutische Aufgabe darin, hinreichende Selbstdistanzierung zu ermöglichen, damit es nicht zu Überflutungen bzw. Überschwemmungen kommt, so dass ein Umgehen mit diesen Emotionen möglich bleibt. Tutsch nennt als Faustregel: „Je schwächer die Ich-Struktur bzw. je heftiger das Gefühl oder je massiver die Gefühlsabwehr, desto größer die erforderliche Selbstdistanzierung für den Verarbeitungsprozess.“ (Tutsch 2010, 6)

Sofern die Ich-Struktur des Menschen intakt ist und kein biographisches Trauma zugrunde liegt, was zumindest in den Beratungen häufig der Fall ist, ist das Aufspüren der ursprünglichen Emotionalität nachgerade eine Notwendigkeit, um das ursprünglich Erlebte in seiner ursprünglichen Bedeutung für den Menschen zu verarbeiten und dann statt einer Copingreaktion eine integrative personale Stellungnahme

zu erarbeiten. Ist die Ich-Struktur nicht intakt, ist zunächst insbesondere an Stabilisierung, Stärkung und Entwicklung zu arbeiten, damit dieser Weg ebenfalls möglich wird (vgl. Tutsch ebd.).

Dann besteht eine wesentliche Aufgabe darin zu unterscheiden, aus welchen Quellen sich die Gefühle dieses Menschen speisen, um sie zu verstehen und mit ihnen adäquat umzugehen. Hierfür möchte ich abschließend ein Modell Emotionaler Orientierung (EMO) geben, das die oben dargelegten Zuordnungen aufnimmt und in einen eher einfachen, weil damit Orientierung gebenden Rahmen stellt.

MODELL EMOTIONALER ORIENTIERUNG (EMO)

Ein Beispiel: Sie sind Lehrerin oder Lehrer, der Schulleiter bittet Sie, während der nächsten schulinternen Fortbildung vor dem Kollegium einen kleinen Vortrag zum Thema dieses Kongresses zu halten, da das für das gesamte Kollegium sehr interessant sein könnte – insbesondere hinsichtlich der Frage, wie Motivation, also Wollen, im Unterricht gestiftet werden kann. Und Sie seien ja gerade in Wien gewesen, da hätten Sie sicher interessante Impulse zu geben.

Wie könnte Ihre Reaktion aufgrund dieser Anfrage ausfallen?

Sie sagen dem Schulleiter begeistert zu. Sie finden das Thema selbst auch wichtig, im Grunde genommen sogar unheimlich wichtig, das betonen Sie im Gespräch mit ihm und von da an auch in allen Gesprächen mit ihren Kolleginnen und Kollegen. Außerdem tut es Ihnen gut, dass gerade Sie gefragt wurden, ein Thema zu präsentieren. Irgendeinen der in Wien gehaltenen Vorträge wird man da als Grundlage für diesen Beitrag schon nehmen können. – So könnte eine erste spontane Reaktion auf diese Anfrage aussehen. Was aber ist der Grund der Zusage? Sagen Sie eigentlich zu, weil Sie das Thema wirklich wichtig finden? Oder weil es Ihnen schmeichelt, gefragt worden zu sein? Oder beides? Und haben Sie etwas Eigenes zum Thema zu sagen?

Nun rückt die Veranstaltung näher. Andere Gefühle treten in den Vordergrund: Die Fülle der Aspekte verwirrt Sie. Was ist wichtig? Das kann man bei den Kolleginnen und Kollegen ja nie so genau wissen. Werden die Ihnen abnehmen, was Sie zu sagen haben? Noch ängstlicher werden Sie, wenn Sie an die kritischen Rückfragen der Kollegen denken und ob Sie diese mit Ihrem Wissen parieren können. Sie werden nun etwas verzagt, vor allem verunsichert. Und zur aktuellen Verunsicherung kommen frühere Verunsicherungen hinzu. Da taucht dieser entlastende Gedanke auf, alles abzusagen. Schon länger tut Ihnen im Brustbereich etwas weh, das sollte schon längst untersucht werden. Heute sticht es dort besonders. Nein, da kann man nicht auch noch einen Vortrag halten. Sie greifen zum Telefonhörer und sagen Ihre Mitwirkung in der Fortbildung ab. Anschließend sind Sie erleichtert, komischerweise aber auch traurig. Sie haben eine gute Gelegenheit vertan. Ein Wert ist nicht verwirklicht worden. Da kommt die Idee, in die Stadt zu fahren und nach einem Kleidungsstück zu schauen. Eine Hose hat es Ihnen angetan. Die begeistert Sie, und Sie kaufen sie – vielleicht ist sie ein wenig zu teuer, aber solch ein schönes Stück. Zu

Hause wieder angekommen stellen Sie fest, dass in Ihrem Kleiderschrank noch viele weitere Hosen hängen, einige kaum getragen.

Eine typische Geschichte, die viele von uns immer wieder hören, manche von uns sogar aus eigener Erfahrung kennen. Eine Geschichte mit vielen Emotionen.

Emotionen und Affekte als Möglichkeit, sich zu verstehen: Modell der Emotionalen Orientierung (EMO)

Ich möchte Ihnen nun abschließend eine Orientierungshilfe geben, verschiedene Quellen zu unterscheiden, aus denen sich das Erleben des Menschen verstehen lässt. Der Therapeut oder Berater kann in verschiedene „Speicher“ eines Menschen schauen, um diesen zu verstehen und sich selbst verständlich werden zu lassen. Dazu und insbesondere zum Verständnis der Selbstanteile gibt es in der Literatur vielfältige Unterscheidungen und Gruppierungen – insbesondere in der Traumatherapie. Ich gebe Ihnen eine Systematik, die ich für meine Arbeit als hilfreich empfinde.

Es handelt sich insbesondere um ein Modell, um Emotionen und Affekte, die in der primären Emotionalität des Menschen sichtbar werden, zuordnen zu können und mit diesen dann zu arbeiten. Es ist ein Modell, das fünf Schritte hat.

Der erste Schritt: Die *Evaluation der Emotionen und Affekte*

Das Benennen der Emotionen bzw. Affekte ist ein erster wesentlicher Schritt der Klärung. Dies ist ausgesprochen anspruchsvoll. Es handelt sich um die Arbeit an der Wahrnehmung und Bewusstwerdung: „So geht es mir eigentlich!“ Damit ist das innere Erleben mehr als undifferenzierte Befindlichkeit („Mir geht es nicht gut.“). Hier ist oft Hilfestellung seitens des Therapeuten bzw. Beraters notwendig.

Der zweite Schritt: Die *Quellen oder Perspektiven* des genaueren Erlebens oder auch Sprechens unterscheiden, aus denen sich die Emotionen bzw. Affekte verstehen lassen (vgl. hierzu u.a. auch Tutsch 2011):

- Antreiber: Speicher der Über-Ich-Normen,
- Innere Kindanteile: Speicher der Bedürftigkeit oder Verletztheit,
- Erwachsener: Speicher des Realitätsbezugs und des Funktionierens
- Gewissen: Speicher der Weisheit und des Gespürs für das Richtige,
- Person: Fähigkeit, mit Situationen umzugehen,
- Angst: Kerngefühl der Bedrohung,
- Copingreaktion: Schutz der Vitalität und der Erhaltung der Art (insbes. Affekte).

Der dritte Schritt: *Verstehen* der Perspektiven

Klarheit gewinnen, aus welcher Perspektive ein Klient sich gerade so fühlt, woraus sich dieses Gefühl eigentlich speist und in welche Lebensphase es besonders gehört. Auf diesem Weg wird deutlich, dass alles in uns seine Bedeutung hat! Da ist nichts einfach nur „dumm“, „blöd“ oder „falsch“.

Weiter gehört in diesen Schritt des Verstehens neben der Klarheit, die gewonnen werden muss, auch die Auseinandersetzung mit den Quellen dieses Erlebens; das kann z.B.

sein, Betroffenheit neu zuzulassen etc.

Der vierte Schritt: *Positionieren* und Stellungnehmen zu den jeweiligen Emotionen, Affekten und ihrer Bedeutung; die integrative Stellungnahme als Aufgabe der Person.

Achtung: Das Verstehen der Emotionen und Affekte und ihrer Quellen sowie die Auseinandersetzung mit ihnen bedeutet noch nicht zwangsläufig eine Positionierung!

Der fünfte Schritt: *Umgehen* mit den Emotionen und Affekten: die weitere Aufgabe der Person in der Umsetzung

Selbstmanagement hinsichtlich des Wesentlichen. So entsteht Raum für den Menschen. – Zum Beispiel einer Angst entgegentreten, um einen personalen Wert trotzdem zu verwirklichen.

Zum Abschluss soll ein Bild stehen, dessen ursprüngliche Herkunft ich nicht kenne, das aber in Psychotherapie-Kreisen gerne gebraucht wird und sich in der Arbeit mit Patientinnen und Patienten oft als sehr sprechend erweist: Der psychotherapeutischen Arbeit geht es darum, den Patienten so zu stärken, dass er als Person die innere Kanzlerschaft wieder zurückgewinnt innerhalb der Stimmenvielfalt seines inneren Kabinetts. Ohne dass es dem Menschen – zumindest anfangs – bewusst ist, haben Ängste, Zweifel, Über-Ich-Internalisierungen oder andere Persönlichkeitsanteile die Position des Kanzlers übernommen, so dass diese die Regierungsgeschäfte führen. Sie stehen alle für wichtige Erfahrungen und Aspekte des Menschseins. Sie dürfen aber hierbei kein dominantes Eigenleben führen. Psychotherapeutische Arbeit besteht deshalb wesentlich darin, die Person zu befähigen, dass sie diesen Kanzlerstuhl zurückerobert und somit Gestalter der spezifischen Lebenswirklichkeit ist, indem sie frei und verantwortlich mit den Gegebenheiten sowie den situativen Anfragen des Lebens umgehen kann.

Literatur

- Frankl VE (1959) Grundriss der Existenzanalyse und Logotherapie. In: ders./Gebattel, Victor Emil Freiherr von/Schultz, Johannes Heinrich (Hg.), Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. Band 3: Spezielle Psychotherapie I. München: Urban und Schwarzenberg, 663-736
- Frankl VE (1985) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt am Main: Fischer
- Kolbe C (2010) Zur Bedeutung der Psychodynamik in der existenzanalytischen Psychotherapie. In: Existenzanalyse 27/2/2010, S. 46–54
- Längle A (2003a) Psychodynamik – die schützende Kraft der Seele. Verständnis und Therapie aus existenzanalytischer Sicht, in A. Längle (Hg.), Emotion und Existenz, GLE-Verlag, 111-134
- Längle A (2003b) Zur Begrifflichkeit der Emotionslehre in der Existenzanalyse. In: Längle A (Hg.) Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas, 185-200
- Längle A (2007) Existenzanalyse der Freiheit – Zur lebenspraktischen und psychotherapeutischen Fundierung personaler Freiheit. In: Bauer E (Hg.) Freiheit in philosophischer, neurowissenschaftlicher und psychotherapeutischer Perspektive. München: Fink, 148-183
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A/Holzhey-Kunz A Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas, 23-179
- Längle A (2010) Gefühle – erwachtes Leben. Zur Begründung und Praxis der existenzanalytischen Emotionstheorie. In: Existenzanalyse 27/2/2010. Wien: GLE, 59-71
- Scheler M (1980) Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Bern: Franke
- Tutsch L (2010) Emotionen im psychotherapeutischen Prozess: aktivieren oder managen? In: Existenzanalyse 27/2/2010. Wien: GLE, 4-11
- Tutsch L (2011) Stürmisch mit sonnigen Abschnitten. Diagnostik und Methoden in der Therapie einer Patientin mit schwerer Traumafolgestörung. In: Existenzanalyse 28/1/2011. Wien: GLE, 18-27

Anschrift des Verfassers:

DR. CHRISTOPH KOLBE

Borchersstr. 21

D-30599 Hannover

c.kolbe@existenzanalyse.com