

Im Original erschienen in: Tagungsbericht „Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse“, 1992 (S. 134–46), GLE-Verlag

STELLUNGNAHMEN AUFGRUND BIOGRAPHISCHER ERFAHRUNGEN IN IHRER BEDEUTUNG FÜR DAS AKTUELLE HANDELN

CHRISTOPH KOLBE

Im Verlauf einiger Gespräche berichtet mir eine Frau, daß es ihr immer wieder passiere, daß sie Aufgaben, die sie sehr interessierten und die ihr wichtig seien, nicht zuende bringe. Irgendwann breche sie ab, die Dinge blieben liegen, und sie fühle sich blockiert. Da sie dieses Verhalten zunehmend behindere und belaste, wünsche sie sich Klärung. Nachdem wir der Frage nachgegangen waren, was ihr diese Aufgaben bedeuten, welchen Wert sie für sie haben, und damit offensichtlich war, daß sie einen bedeutenden Stellenwert für sie besitzen, schloß sich in den Gesprächen eine biographische Arbeit an, die erhellte, daß ihre Mutter eine sehr begabte Frau war, die jedoch eifersüchtig darüber wachte, nicht überflügelt zu werden. Ihre unausgesprochene Botschaft an die Tochter war: „Ich liebe dich nur, wenn du nicht besser bist als ich.“ Meine Klientin nahm als Tochter zu dieser Botschaft folgendermaßen Stellung. „Es ist besser, wenn ich meine Begabungen und Interessen nicht voll realisiere, weil ich sonst abgelehnt werde.“ Natürlich handelte es sich hierbei um eine unbewußte Stellungnahme intuitiver Art. Die Klientin entwickelte eine große Sensibilität für mögliche Gefährdungen und neigte schließlich dazu, sich generell eher zurückzunehmen, ihre Leistungen zu relativieren und zu nivellieren oder sich Dingen und Aufgaben zuzuwenden, die in ihrer Umgebung außer Konkurrenz standen. Es wurde im Verlauf der Gespräche offensichtlich, daß die unbewußt vollzogene Stellungnahme, die sie früher vor dem Liebesverlust der Mutter schützte, sie heute hinderte, ihre kreativen Potentiale zu entfalten. Als sie das erkannte, war es, als wenn ein Knoten geplatzt wäre. Sie fühlte sich nicht mehr festgelegt von ihrer unbewußten Stellungnahme. Nachdem ihr dies deutlich wurde, brach jedoch ihre Betroffenheit über eine Mutter auf, die sie nur in einer ganz bestimmten Weise geliebt hat und die darauf achtete, daß sich bestimmte Potentiale nicht weiter entfalten. Diese Erfahrung relativierte das von der Tochter eher idealisierte Bild der Mutter, die sich exklusiv und mit Ideenreichtum um ihre Tochter kümmerte. An diesem Punkt begann eine längere therapeutische Begleitung. Eine Fülle von Beispielen ähnlicher Art aus der eigenen

therapeutischen Erfahrung – ausgehend von aktuellen Ängsten, Störungen und Beziehungsschwierigkeiten – ließen sich hier anfügen.

Eine zweite Beobachtung:

Von verschiedenen Ausbildungsteilnehmerinnen und Ausbildungsteilnehmern weiß ich, daß sich im Verlauf der Ausbildung persönliche Themenkreise und Fragestellungen herauskristallisiert haben, die sie dazu veranlaßt haben, diese Fragestellungen im Kontext biographischer Arbeit vertieft und nicht selten über einen längeren Zeitraum anzugehen. Ich möchte in diesem Zusammenhang ein Bild gebrauchen: Existenzanalyse ist Analyse auf Existenz hin. Sie fragt deshalb besonders danach, was dem einzelnen Menschen wertvoll und wichtig ist, wo ihn das Leben ruft. Dabei gilt es, sich seiner Freiheit und Verantwortlichkeit bewußt zu werden und diese zu realisieren. Aufgrund dieser Dynamik einer nach vorne gerichteten Bewegung scheint es jedoch an einzelnen Stellen von jedem Menschen immer wieder so erlebt zu werden, daß ihn unsichtbare Gummibänder, die immer straffer zu werden scheinen, festhalten, wenn nicht gar zurückziehen. Diese Gummibänder haben nicht selten ihre Verankerung in Einstellungen aufgrund prägender biographischer Erfahrungen, die tief verwurzelt sind und beim übermäßigen Belasten an den Grundfesten des persönlichen Sicherheitsempfindens oder Weltbildes rütteln. In diesem Zusammenhang eine dritte und letzte Beobachtung, die ich relativ häufig mache: Klienten und Ausbildungskandidaten betonen in Erstgesprächen immer wieder, sie fänden es gut, daß die Existenzanalyse nicht vergangenheitsorientiert sei. Das Leben müsse ja nach vorne gelebt werden, und es habe doch wenig Sinn, sich langen Auseinandersetzungen mit den eigenen Eltern und dem persönlichen Gewordensein zuzuwenden. Schließlich könne man ja daran sowieso nichts ändern, und das sei außerdem schon lange her. So sehr hier einerseits das echte Gespür zugestanden werden muß, nicht aufgrund eines Kausalitätsprinzips determiniert zu sein,

so sehr bleibt andererseits der Eindruck, daß eine – unter Umständen schmerzhaft – Auseinandersetzung mit prägenden Erfahrungen und Überzeugungen vermieden werden soll – durch eine gute Theorie legitimiert. Hier scheinen persönliche Idealisierungen der Kindheitserfahrungen und Eltern eine wesentliche Rolle zu spielen. Darum jedoch kann es der Existenzanalyse nicht gehen. Mein Beitrag ist von der Überzeugung geleitet, daß der biographischen Arbeit innerhalb der Existenzanalyse ein großes Gewicht beizumessen ist.

I. Zum Verhältnis von existentiell und strukturellem Ansatz in der Betrachtung des Menschen

Mir scheint es wichtig, einen Gesichtspunkt, der das Gespräch zum Thema möglicherweise erschwert, an den Anfang meiner Ausführungen zu stellen. Es ist die Frage nach dem Verhältnis eines existentiellen Ansatzes zu einem strukturellen Ansatz in der Betrachtung des Menschen (vgl. auch Bollnow 1984, 21–23). Gerade wenn wir den Boden biographischer Arbeit betreten, begegnen wir zunächst einmal einer Fülle phasenspezifischer Entwicklungsmodelle. Ihnen liegen oft langjährige Forschungen und weitreichende Erfahrungen zugrunde. Sie erklären jedoch nicht den existentiellen Aspekt des Menschseins. Dieser Unterscheidung muß man sich ohne Wertung bewußt sein. Tatsächlich fokussieren beide Ansätze die menschliche Entwicklung unter verschiedenen Gesichtspunkten: in existentieller Hinsicht im Hinblick auf das persönliche Gewordensein und in struktureller Hinsicht im Hinblick auf phasenspezifische und allgemein zu beobachtende Entwicklungsverläufe.

Die Existenzphilosophie hat eine Auffassung vom Menschen entwickelt, in der es schlechthin keine Stetigkeit gibt. In existentieller Hinsicht gilt das Prinzip der Unstetigkeit, wie es in der Stellungnahme, der Wertung, der Entscheidung, aber auch der Erschütterung oder der Krise zum Ausdruck kommt. Zur Existenz kommt der Mensch, wo er antwortet auf das, was ihn angeht.

Jenseits dieses existentiellen Ansatzes jedoch lassen sich für das menschliche Leben Phasen und Zyklen beschreiben, die eine gewisse Stetigkeit mit näher bestimmbarer Charakteristika zur Grundlage haben. Ein solches Modell stellt beispielsweise der bekannte Lebenslaufforscher Tobias Brocher in seinem Buch „Stufen des Lebens“ vor (Brocher 1985). Es kann nun nicht darum gehen, den einen Ansatz für richtig und den anderen für falsch zu halten. Es muß vielmehr gesehen werden, welche Aspekte der Entwicklung und Reifung ein phasenspezifisches

Modell versucht zu fassen (z.B. psychosexuelle, biologische, soziale). Und es muß gesehen werden, daß mit einem derartigen Modell in existentieller Hinsicht noch nichts ausgesagt ist: Wie wird sich ein Mensch in einer bestimmten Lebensphase angesichts bestimmter Bedingungen entscheiden? Mit dieser Differenzierung können wir folgende Verschränkung zusammenfassend zunächst festhalten: So sehr sich der Mensch erst in existentieller Hinsicht als Mensch erweist, so wenig gibt es den Menschen ohne Anlage, Typus und Prägung in seiner jeweiligen Lebensphase.

II. Der existentielle Ansatz der Existenzanalyse

Frankl hat für die menschliche Willensfreiheit herausgearbeitet, daß Voraussetzungen wie Triebe, Schicksal, Anlage nur bedingen, nicht aber bestimmen können. Der Mensch als geistiges Wesen findet sich der Welt – seiner Umwelt wie auch seiner Innenwelt – nicht nur gegenübergestellt, sondern: Er nimmt ihr gegenüber auch immer irgendwie Stellung. Und wie er sich verhält, ist Ausdruck seiner Individualität, Einzigartigkeit und Freiheit. Menschsein heißt, immer auch anders werden können, weil die Person schöpferisch, frei ist. Deshalb ist niemals vorherzusagen, wie sich ein Mensch tatsächlich verhalten wird. Eine derartige Vorhersage ließe sich nur aufgrund des Charakters oder des Typus treffen, nicht jedoch aufgrund der Person. Sie ist wesentlich unberechenbar. Deshalb kommt Frankl zu der Aussage, daß sich auch von der Kindheit nicht sagen läßt, daß sie den Lebenslauf eindeutig bestimme. „Letzten Endes wird menschliches Verhalten jedenfalls nicht von Bedingungen diktiert, die der Mensch antrifft, sondern von einer Entscheidung, die er trifft. Ob er es nun wissen mag oder nicht: er entscheidet, ob er den Bedingungen trotzt oder weicht, mit anderen Worten, ob er sich von ihnen überhaupt und in welchem Maße er sich von ihnen bestimmen läßt.“ (Frankl 1984, 158)

III. Schlußfolgerungen für die biographische Arbeit

Diese Überlegungen sind den Kennern der Existenzanalyse vertraut, und genau hier ist der Ort, an dem ich mit meinen Überlegungen ansetze.

1. Für die biographische Arbeit – ich beschränke mich hier mit dem Gebrauch dieses Begriffes auf die Auseinandersetzung mit der eigenen Kindheit – bedeutet dies zunächst zu erhellen, welche Gesichtspunkte das Kind für seine Entscheidungen als wichtig angesehen

hat. Existenzanalytisch ist damit die Frage nach Sinn und Werten angesprochen, denn Entscheidungen sind Wertentscheidungen.

2. Weiterhin ist anzuschauen, welche Bedeutung die früher getroffene Entscheidung für das aktuelle Erleben und Gestalten hat. Frankl hat in diesem Zusammenhang den Hinweis gegeben, daß die Entscheidung von heute der Trieb von morgen sei (Frankl 1984, 143). Neigungen zu Verhaltensmustern oder Inszenierungen immer wieder ähnlicher Situationen bzw. Beziehungskonstellationen könnten hier ihre Ursache haben.
3. Zuletzt stellt sich die Frage, wie es gelingt, eine Einstellungsänderung zu vollziehen. Das schließt insbesondere die Zeit ein, die es bedarf, die einzelnen Schritte auch emotional zu vollziehen.

Auf das Thema "Verarbeitung biographischer Erfahrungen" bin ich gestoßen, als ich bei mir selbst feststellte, wie stark mein aktuelles Handeln von meiner spezifischen Verarbeitung biographischer Erfahrungen geprägt war – nicht immer, nicht überall, doch oft an mir wichtigen Punkten. Wo es für mich scheinbar unlösbare Konflikte gab, bin ich ihren tieferen Zusammenhängen nachgegangen. Oft mußte ich feststellen, daß ich mir in meinem Verhalten regelrecht zuschaute. Nicht selten war ich mit meinem Kopf weiter als mit meinem Vermögen. Nach und nach sah ich diese Zusammenhänge auch bei anderen Menschen, die aus ihrem Erleben berichteten. Und ich lernte sehen, wie lange der Weg dauern kann, bis sich aus der Erkenntnis einer bestimmten Haltung und Einstellung incl. ihrer Ursachen, die dazu geführt haben, eine Einstellungsänderung vollzieht, die im Sinne einer integrierten Emotionalität als tragend erlebt wird.

Mir ist aufgefallen, daß gerade beim Blick auf das Personale eigentümlich auch das Verhaltensmuster, der Typus und der Habitus berührt sind. Ich habe an mir und anderen sehen gelernt, wie die Freiheit der Person bedroht ist von Ängsten und persönlichen Ideologien oder Abwehrmechanismen, die in einer bestimmten Situation entwickelt werden, aber nicht in dieser Situation begründet sind.

Nun ist dies eine inzwischen populäre Beobachtung, die verschiedene Wissenschaften zu der Frage geführt hat: Wie beeinflussen spezifische elterliche Prägungen und Einflüsse und – aus soziologischer Sicht – der soziokulturelle Kontext das Erleben und Verhalten des Menschen? Der Existenzanalyse ist eine derartige Fragestellung zu kurz gegriffen. Sie lehnt das in dieser Frage implizierte Kausalitätsprinzip ab: Weil ein Mensch die und die Kindheit hatte, läßt sich nicht automatisch schließen, daß er so und so geworden sein muß. Das Gewordensein ist vielmehr Ausdruck der personalen Stellungnahmen und Realisationen angesichts der Bedingungen, denen gegenüber sich das Kind bzw. der Mensch

vorfindet. Deshalb fokussiert die Existenzanalyse in der biographischen Arbeit insbesondere die Stellungnahme, indem sie auch die Bedingungen hierfür in den Blick nimmt. Dieser existentielle Blickwinkel darf dabei jedoch nicht der Gefahr erliegen, die genannten soziokulturellen, psychischen, physischen, konstitutionellen etc. Bedingungen zu bagatellisieren oder in ihrer Bedeutung zu unterschätzen.

IV. Ein Beispiel

Eine Frau, Mitte vierzig, berichtet von einer starken Müdigkeit, die sie ständig habe. Sie könne sich diese Müdigkeit nicht erklären, da sie mehr als ausreichend schlafe. Tatsächlich wirkt sie abgespannt, gleichzeitig aber auch drahtig und voller Spannung. In ihrer Partnerschaft, im Beruf und im Freundeskreis gilt sie als starke, selbstbewußte Frau, die das Leben im Griff hat. Sie kümmert sich intensiv um ihre alte Mutter, die auf ihre Hilfe dringend angewiesen sei. Sie selber meint, das Leben ganz gut zu bewältigen, könne sich nur diese belastende Müdigkeit nicht erklären, die sie ständig empfinde.

Es zeigt sich also zunächst für diese Frau eine bestimmte Verhaltensauffälligkeit, die sie stört und über die sie nicht frei verfügen kann. Tatsächlich schränkt sie diese Müdigkeit in der Möglichkeit ein, sich offen zu halten gegenüber den Erscheinungen des Lebens (phänomenologische Grundhaltung!).

Im weiteren Verlauf des Gesprächs beginnt die Frau davon zu berichten, daß es eigentlich ganz anders sei, als alle anderen dächten. Das Leben empfinde sie als überaus anstrengend, sie habe das Gefühl, immer gut und perfekt sein zu müssen, weil man sie sonst ablehne und verlasse. Diese Angst gelte besonders gegenüber ihrem Partner. Eigentlich sei sie bis zum Zerbersten angespannt, es würde nur niemand wissen. Fehler dürfe es nicht geben, deshalb sei bei ihr alles bis ins Detail geplant.

Während sie das alles ausspricht, wird ihr plötzlich klar, wie sehr ihre Müdigkeit im Zusammenhang mit dem Erleben der großen Anstrengung und ständigen Überforderung steht. So ist die Müdigkeit einerseits ein Zeichen der Erschöpfung, andererseits ein Schutz vor noch größeren Bemühungen, sich anzustrengen und damit zu überfordern. Sie hilft ihr, sich wenigstens für eine gewisse Zeit in Ruhe zu lassen.

Nun kommt die Frau auf ihre Hilfeleistungen ihrer Mutter gegenüber zu sprechen, und es stellt sich heraus, daß diese aufgrund von Krankheiten schon immer äußerst hilfsbedürftig und gleichzeitig sehr bestimmend war. Auf einen Nenner gebracht hat die Tochter von ihrer Mutter folgende Botschaft empfunden: "Wenn du eine gute

Tochter sein willst, dann mußt du mir helfen und stark sein. Sonst bist du mir nicht nützlich, und dann liebe ich dich nicht.“ Entscheidend ist nun: Wie hat die Tochter zu dieser eher unbewußt vernommenen Elternbotschaft Stellung genommen? Ihre Antwort war: “Ich muß stark sein und alles so einrichten, daß es der Mutter recht ist. Schließlich kann sie sonst nicht leben, und ich wäre schuld. Außerdem kann ich ohne die Liebe meiner Mutter nicht leben.” Natürlich eine unbewußt vollzogene Stellungnahme.

Diese zentrale Entscheidung überträgt sie nun fast wie ein Prinzip auf wichtige Personen ihres Lebens – in Partnerschaft, Freundeskreis, Beruf und natürlich Familie. Sie hat sich noch nie ernsthaft gefragt, ob ihr Partner sie tatsächlich verlasse, wenn sie sich einmal schwach zeige, weil diese Möglichkeit außerhalb ihrer grundlegenden Haltung lag, sich in Beziehungen zu verhalten. Diese Haltung, die einmal wichtig gewesen sein mag, um der Mutter ihre Liebe zu zeigen und um die Liebe der Mutter in einer wichtigen Entwicklungsphase ihrer Kindheit nicht zu gefährden, ist jedoch zum Prinzip geworden und damit nicht mehr den Situationen, denen sie jetzt begegnete, und ihren eigenen Gestaltungsmöglichkeiten angemessen.

Wir können also festhalten: Entscheidungen, Stellungnahmen, die ein Kind unbewußt oder bewußt getroffen hat, mögen für das Kind wichtig und richtig gewesen sein, es stellt sich jedoch die Frage, ob sie für den inzwischen Erwachsenen auch noch angemessen sind. Ein mit dem Alter zunehmendes Maß an Kompetenz und Eigenständigkeit läßt ein größeres Maß an Eigenverantwortung und Gestaltungsmöglichkeiten zu und damit zumeist auch andere Entscheidungen, weil die kindliche Abhängigkeit jetzt nicht mehr gegeben ist. Die Begegnung mit anderen Menschen bietet Chancen für neue Erfahrungen.

V. Zum Prozeß der Einstellungsänderung

Meine Erfahrung der existenzanalytischen Therapie besagt nun, daß genau an diesem Punkt die Arbeit nicht beendet ist, sondern oftmals erst richtig beginnt – über einen längeren Zeitraum hinweg. Meine Beobachtung ist, daß Entscheidungen im Hinblick auf das eigene Lebens-thema oft nur in einem langwierigen Prozeß modifiziert werden. Dies hat verschiedene Gründe, die ich hier andeuten möchte.

Der Weg zum Aha-Erlebnis, also des Erkennens einer elterlichen oder anderen Botschaft und der dazu vollzogenen Stellungnahme mag unter Umständen ein relativ kurzer sein. Das nun richtig Erkannte und wichtig Erspürte jedoch auch zu leben kostet Zeit. Denn dies schließt

mit ein: Ihm Glauben zu schenken, ihm zu vertrauen gegen alle Ängste und andere Überzeugungen. Stellungnahme ist eben kein rein kognitiver Akt der rationalen Erkenntnis, des intellektuellen Gewichtens verschiedener Gesichtspunkte. Sie schließt eben auch und gerade emotionale Qualitäten mit ein. Einstellungsänderung hinsichtlich zentraler Lebens-themen braucht Zeit. Jeder braucht seine Zeit, um aus der individuell je unterschiedlichen Fixierung auszubrechen, von ihr loszukommen hin zur Selbstverantwortung an dem so wunden Punkt.

Wenn eine altvertraute – auch unbewußte – Überzeugung in Frage steht, weil sie als nicht mehr stimmig empfunden wird, dann ist das zunächst eine spannende Entdeckung, die zum einen Entlastung bieten kann, zum anderen auch als Gefährdung erlebt werden kann, weil ein Gefühl der Sicherheit und Vertrautheit verloren geht, das schließlich über Jahre und Jahrzehnte genährt wurde. Es entsteht nicht selten eine dramatische Spannung, in der sich der Mensch hin- und hergerissen fühlt. Er ist verunsichert in seinen altvertrauten Überzeugungen wie auch im psychischen Erleben. Gleichzeitig hat er noch keine oder nur wenig Erfahrung, was seine neuen Wertsetzungen betrifft, die ihn zu anderen als den althergebrachten Entscheidungen veranlassen. Deshalb ist es hier wichtig, die emotional-geistige Qualität der neuen Gesichtspunkte anzuschauen oder besser noch anzufühlen, also die Gründe und Werte, die die neue Entscheidung tragen.

In dieser Zeit erlebt der Mensch, daß das, was er als wichtig und richtig erkannt hat, immer wieder von ihm selbst gestört, verunsichert oder bagatellisiert wird. Dies mutet paradox an, denn kein Mensch hat eine echte Freude daran, sich selbst ständig zu verunsichern, und doch tut er es. Ruhiger wird es erst, wenn dem intentionalen Fühlen und Erkennen der Platz eingeräumt wird, den es braucht, um den Werten und Gründen im eigenen Leben den Raum zu geben, der ihnen augenblicklich angemessen ist.

Das Erkennen elterlicher Botschaften und der Antworten des Kindes werfen weitere Fragen auf, die zu einer großen Betroffenheit führen können: Was war mir als Kind wichtig? Habe ich es leben können? Konnte und durfte ich es in den familiären Bezug einbringen? Oder war es unerwünscht – und damit auch ich selbst mit etwas, das mir wichtig war? Es kann hier Trauer und Schmerz über eine Fülle ungelebten Lebens und mangelnder Entfaltungsmöglichkeiten kreativer Potentiale aufbrechen, über all das, was nicht leben durfte, weil die Eltern es bewußt oder unbewußt nicht wollten. Diesen Schmerz gilt es auszuhalten. Auch hier ist Trauer Ausdruck von Wertpflege! Auf den schnellen Hinweis auf das, was den Eltern ja auch verdankt sei, ist zu diesem Zeitpunkt zu verzichten. Er ist hier unangebracht und ein falscher Trost. Er zeugt auf Seiten des

Therapeuten oder Beraters eher von der eigenen Angst vor der persönlichen Betroffenheit hinsichtlich der eigenen Eltern oder von dem Ausweichen vor der Frage nach der persönlichen Verantwortung den eigenen Kindern gegenüber. Jedenfalls ist ebenfalls der Hinweis, daß die Eltern ja nicht absichtlich so erzogen hätten, unangebracht. Es geht nicht um Vorsatz oder Nicht-Vorsatz. Es geht um das, was war und deshalb zu einer Betroffenheit beim Kind geführt hat. Hier ist nichts zu beschönigen oder zu verharmlosen. All das trüge vielmehr die Tendenz in sich, den anderen – Vater oder Mutter – eigentlich nicht ernst zu nehmen. “Ehre Vater und Mutter” heißt deshalb auch, sie zu sehen, wie sie sind und was sie gelebt haben, sie darauf anzusprechen – was nicht unbedingt direkt geschehen muß – und sich dieser Tatsache in der Wirkung auf sich selbst als Kind zu stellen. Das kann ein schmerzlicher Prozeß sein, wenn Idealisierungen offenbar werden: der Vater nicht so stark ist, wie er bislang gesehen wurde, die Mutter nicht so mütterlich ist, wie sie vielmehr ersehnt wurde. Der Verlust dieser Idealisierungen führt an die Erfahrung des Fragmentarischen im Leben. Diese gilt es auszuhalten, und das ist nicht immer einfach. Manche Menschen flüchten deshalb in neuerliche Idealisierungen (z.B. psychologische Ganzheitsideale), in eine infantile Religiosität etc. Und noch etwas: Immer schließt dieses Bewußtwerden auch das Bewußtwerden der eigenen Bilder von Stärke oder Mütterlichkeit ein – um in den Beispielen zu bleiben: Wie gehe ich mit meiner Schwäche um? Wie grenze ich mich ab und veiwiegere meine Zuwendung? Erst wer sich diesen Fragen stellt, eröffnet die Möglichkeit, die Eltern sein zu lassen, wie sie sind, und den eigenen Weg selbstbestimmt zu gehen, ohne in falschen Abhängigkeiten zu stehen.

VI. Kontext der Personalen Existenzanalyse

1. Diese Gedanken im Kontext der Personalen Existenzanalyse (vgl. hierzu A. Längle 1993) formuliert hieße zunächst das Bergen primärer Emotionalität im biographischen Zusammenhang. Das schließt einen analytisch-aufdeckenden Charakter im therapeutischen Prozeß ein.
2. Weiterhin ist die im biographischen Kontext vollzogene Stellungnahme anzuschauen, in der sich die integrierte Emotionalität ausdrückt, d.h. wie die Person ihr primäres Empfinden des Eindrucks in Zusammenhang gebracht hat mit all dem, was der Person wert ist.
3. Diese Stellungnahme ist nun vor dem Hintergrund des aktuellen Erlebens erneut anzuschauen, indem das, was der Person aktuell wert ist, in Zusammenhang mit dem primären Empfinden des Eindrucks gebracht wird.

Von der Theorie her wissen wir, daß die neu zu vollziehende Stellungnahme wertorientiert und nicht angstorientiert, also intentional und nicht funktional zu treffen ist. Auf der Ausdrucksebene zeigt sich dies, ob das Tun ein Handeln oder ein Reagieren ist. Eine Stellungnahme, die sich auf Angst bezieht, ist von Unfreiheit gekennzeichnet. Sie steht im Dienst einer anderen Sache, z.B. einer Idealisierung, und ist deshalb funktional. Eine wertorientierte Stellungnahme ist gerichtet auf das, was den Menschen unmittelbar angeht, was ihm wichtig und wesentlich ist. Ihr Kennzeichen ist Freiheit. Dies schließt die Offenheit dem Leben und seinen Erscheinungen gegenüber ein. Was bedeutet das aber für den therapeutischen Prozeß? Es darf nicht dahingehend mißverstanden werden, als ob eine derartige wertorientierte Stellungnahme zu “machen” wäre. Schon vom Begriff Stellungnahme geht für viele Menschen im Empfinden ein Druck aus, der ihnen auferlegt, etwas tun zu müssen. Leben geriete nach diesem Verständnis unter den Charakter der Machbarkeit. Dies kann aber nicht gemeint sein. Um Stellung zu nehmen, was nicht mit umgehender Klärung unlösbarer Probleme zu verwechseln ist, bedarf es bei derart zentralen Themen, wie wir sie hier betrachten, der Zeit.

Immer wieder können psychische Blockaden die Wertauffektion verhindern oder stören. Angst, Leid, Traurigkeit, Verzweiflung können über einen längeren Zeitraum aufbrechen. Wenn es für sie jedoch keinen Raum gibt, dann wird Druck erlebt. Diese zeitliche Dimension ist zu berücksichtigen, damit es zu einer integrierten, also sekundären Emotionalität kommen kann. Denn im Vorgang der Integration geschieht ein Zusammenfügen: Der neue Wert muß seinen Platz im Hinblick und in Rücksicht auf die anderen Werte finden. Damit entstehen neue Rangfolgen, neue Wertigkeiten.

4. Zuletzt ist zu fragen, wie die Person sich zum Ausdruck bringen will, wie sie sich also antwortend oder handelnd in die Welt einläßt.

VII. Indikation und Zielsetzung biographischer Arbeit

Biographischer Arbeit in der Existenzanalyse geht es nicht um Biographie an sich. Es geht ihr auch nicht um eine objektive Aufarbeitung von Fakten beispielsweise aus der Kindheit.

Wesentlich sind die Fakten nur in ihrer Wirkung, die sie auf den Menschen haben, wie er also die Wirklichkeit seiner Vergangenheit erlebt hat, mit ihr umgegangen ist, sie aufgenommen und verarbeitet hat.

Biographische Arbeit ist dort indiziert, wo die phäno-

menologische Grundhaltung der Offenheit aufgrund der Verarbeitung biographischer Erfahrungen, insbesondere der Kindheit, eingeschränkt ist. Dies zeigt sich beispielsweise in willentlich nicht oder nur schwer beeinflussbaren sich wiederholenden Verhaltens- und Beziehungsweisen, die ein Leben in freigewählter Selbstbestimmung verhindern. Eigene Lebensmöglichkeiten bleiben dann ungelebt, die Persönlichkeitsentwicklung stagniert.

Nicht angeschaute biographische Erfahrungen können ein Einfallstor für Projektionen und persönliche Ideologien bilden. Diese aber stehen dem Leben im Weg. Insofern steht die Frage "Wo will ich eigentlich hin?" in Korrespondenz mit der Frage "Wo komme ich eigentlich her?" Die Auseinandersetzung mit biographischen Erfahrungen klärt den Realitätsbezug und ist damit eine Voraussetzung für eine adäquate Wirklichkeitseinschätzung. Sie eröffnet die Möglichkeit für eine geklärte und vertiefte Bezie-

hungsfähigkeit. Dieser Gesichtspunkt ist wichtig, weil er klarstellt, daß es in dieser Auseinandersetzung nicht um eine individualistische Nabelschau geht, sondern um die Entfaltung der Potentiale der eigenen Person, die die Fähigkeit zur Selbstbestimmung und die Fähigkeit zur Mitbestimmung und Solidarität einschließen.

Literatur

- Bollnow O.F. (1984) Existenzphilosophie und Pädagogik. Stuttgart: Kohlhammer
- Brocher T. (1985) Stufen des Lebens. Stuttgart: Kreuz
- Frankl V.E. (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern/Stuttgart/Toronto: Huber
- Längle A. (1993) Personale Existenzanalyse. In: A. Längle (Hrsg.) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge, Tagungsbericht der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse. Wien: GLE-Verlag, 133–160