

PERSON UND STRUKTUR

Menschsein im Spannungsfeld von Freiheit und Gebundenheit

CHRISTOPH KOLBE

Als existenzielle Richtung der humanistischen Psychotherapie legt die Existenzanalyse besonderes Augenmerk auf die Fähigkeit des Menschen, sich in seinen situativen Weltbezügen frei und verantwortlich zu verhalten, authentische Entscheidungen zu treffen und wertbezogene Handlungen zu vollziehen. Möglich ist das, weil der Mensch Person ist. So zielt die existenzanalytische Psychotherapie darauf, den Menschen als Person anzusprechen und ihm zu helfen, sein Personsein zu realisieren, wenn dieses blockiert ist.

Der Artikel wird deshalb in einem kurzen Überblick die Spezifika des Personverständnisses darlegen: seine emotionale Beeindruckbarkeit, seine Fähigkeit, Positionen einzunehmen und seine Fähigkeit, sich gestaltend in die Welt einzubringen.

Für die psychotherapeutische Arbeit ist nun besonders zu bedenken, inwiefern der Vollzug des Personseins aufgrund von Ängsten oder mangelnder Ich-Struktur nicht gelingt. In diesen Fällen sind die Ängste bzw. das Umgehen mit den Ängsten zu bearbeiten. Und es ist ggf. die Ich-Struktur zu festigen, damit Personalität vollzogen werden kann.

SCHLÜSSELWÖRTER: Person, Ich-Struktur, Ich-Funktionen, Personale Aktivitäten, Grundmotivationen, Konflikte

PERSON AND STRUCTURE

Humanity between the poles of freedom and commitment

As an existential school of thought of humanistic psychotherapy, Existential Analysis pays particular attention to the ability of humans to conduct themselves freely and responsibly in their situational relationship to the world, to take authentic decisions and to carry out acts in accordance with values. This becomes possible due to the fact, that the human is person. Thus, Existential Analysis seeks to address the human as a person, as well as to help realize their personhood when it becomes blocked.

The article therefore provides a brief overview of the specifics in the understanding of the person; its emotional tendency towards being impressionable, its ability to take position and its capability to participate creatively in the world.

For psychotherapeutic work it is especially important to consider to which extent fulfillment of personhood does not succeed due to fears or lack of self-structure. In these cases, the fears or the way of dealing with them is to be worked on. When necessary the self-structure is to be strengthened in order to pave the way for fulfillment of the personality.

KEYWORDS: person, self-structure, ego-functions, personal activities, fundamental motivations, conflicts

Dieser Kongress stellt die Frage nach den Potentialen der Person.

Was ist das Besondere, nach Potentialen der Person zu fragen? Und nicht allgemeiner nach Potentialen des Menschen und der Seele? Oder noch allgemeiner nach Möglichkeiten und Sichtweisen, die dem Menschen für dessen Lebensbewältigung dienlich sein können?

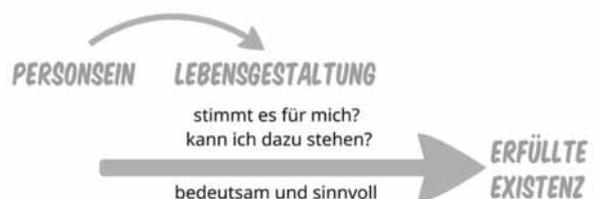
Die Frage nach Potentialen der Person impliziert, dass hiermit ein spezifischer Blickwinkel eingenommen wird.

Kernidee des existenzanalytischen Ansatzes ist, dem Menschen zu verhelfen, das eigene Dasein zu „personieren“. Damit ist umgekehrt ausgesagt, dass das eigene Leben, wie es gerade gelebt wird, nicht von vornherein, also zwangsläufig auch „personiert“ ist. Die Existenzanalyse geht jedoch davon aus, dass es zum Wesen des Menschen gehört, Person zu sein und das eigene Leben als Person gestalten zu wollen. Alles, was unser Personsein ausmacht, wollen wir in die Lebensgestaltung einbringen. Erst dann wird es unser eigenes Leben und erst dann erleben wir es als bedeutsam und sinnvoll.

Das bedeutet: Die Tatsache, ein Leben zu führen, etwas Bestimmtes zu tun, sozial anerkannte Eigenschaften auszuüben heißt noch nicht, dass dieses Tun, dieses Leben auch durch mich als Person angeeignet ist. Ich kann aus Gewohnheit das tun, was ich immer tue. Ich kann aufgrund von Konventionen mich so verhalten, dass alle dieses Verhalten

in Ordnung finden. Ich kann einem Konflikt aus dem Wege gehen und so für eine harmonische Stimmung sorgen. Aber stimmt es für mich wirklich? Kann ich dazu im Grunde stehen? – Dies sind Fragen der Person, die nach einer Antwort „verlangen“, die wiederum nur ich geben kann. Ist dieses Leben, wie ich es führe, wirklich mein Leben? Kann ich zu dem stehen, wie ich mich verhalte? Kann ich mein Verhalten verantworten? Ist es gut, so zu leben? Die Folge ist „erfüllte Existenz“. Und danach strebt der Mensch, weil er Person ist.

EA: DASEIN "PERSONIEREN"



HERAUSFORDERUNGEN

1. Umgang mit den Gegebenheiten und Situationen unseres Lebens
2. Zustimmung zu unserem Leben und unserem Handeln

Abb. 1: Dasein personieren

So erleben wir, dass wir in unserem Personsein immer neu herausgefordert sind – einmal zu einem *Umgehen* mit den Gegebenheiten und Situationen unseres Lebens und zum anderen zu einer *Zustimmung* zu unserem Erleben und unserem Handeln.

Darüber gilt es, auf diesem Kongress nachzudenken: Potentiale der Person. Welche Bedingungen braucht es, damit der Mensch mit den Situationen seines Lebens frei und verantwortlich umgehen kann? Und wie kann es ihm gelingen, schlussendlich seine persönliche Zustimmung zu dem zu geben, was er lebt?

DIE ZWEI HERAUSFORDERUNGEN DES PERSONSEINS: DIALOGISCHE AUSEINANDERSETZUNG UND EXISTENZIELLE AUFGABE

Die Person steht immer in Wechselwirkung und Auseinandersetzung mit ihrer Welt. In dieser Auseinandersetzung geht sie mit der sie umgebenden und anfragenden Welt um (vgl. Frankl 1985, 72). Dieses grundsätzliche Moment des Umgehens enthält gleichzeitig in jeder Situation spezifische Aufgaben, die als personale Aktivitäten zu vollziehen sind.

Personsein zeigt sich also zunächst in zwei Aspekten: in einer dialogischen Auseinandersetzung und in einer existenziellen Aufgabe.

Personsein als dialogische Auseinandersetzung

Dort, wo Welt auf den Menschen trifft, zeigt diese sich in ihrem So-Sein mit ihren Möglichkeiten. Das Umgehen und die Auseinandersetzung mit diesen Möglichkeiten ist Aufgabe der Person, ihr dialogischer Charakter. Nicht die Welt determiniert den Menschen, vielmehr *entscheidet* dieser, wie er mit den Gegebenheiten umgeht, was er aus der Situation macht. Wo der Mensch dies angesichts von Möglichkeiten nicht tut, bleibt er als Person latent, vollzieht er sein Personsein nicht. *Personsein heißt also, sich dialogisch auseinanderzusetzen und umzugehen mit den Möglichkeiten der Gegebenheiten.*

Ein Beispiel: Gegeben ist jetzt diese Kongresssituation, im Moment dieser Vortrag. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Sie können sich inspirieren lassen von neuen oder bereits bekannten Ideen. Sie können zuhören, welche inhaltlichen Sichtweisen in Ihrem psychotherapeutischen Verfahren ähnlich oder anders gesehen werden. Sie können sich fragen, inwiefern Sie diese Gedanken aus Ihrer persönlichen Erfahrung bestätigen können. Sie können sich fragen, wie diese Gedanken Ihre persönliche Lebensgestaltung anregen können. Vielleicht sind Sie aber auch mit etwas anderem beschäftigt: Wen Sie gerade getroffen haben oder treffen wollen. – Welche dieser Möglichkeiten Sie wählen, wie offen Sie zuhören, wie weit Sie die jeweiligen Aspekte der gewählten Möglichkeiten innerlich an sich heranlassen, zeigt, wie Sie mit der Situation umgehen und sich mit ihr auseinandersetzen. Als personal bezeichnet die Existenzanalyse dieses Umgehen dann, wenn es entschieden und authentisch

abgestimmt ist. Es könnte natürlich auch affektgeleitet und psychodynamisch sein. Sie können sich mühen, alles exakt aufzunehmen und mitzuschreiben, um ja nichts zu verpassen. Sie können resigniert abschalten, weil Sie denken, dass Sie dies hier sowieso nicht verstehen. Oder Sie können sich auf die Inhalte gar nicht konzentrieren, weil Sie schauen, wen Sie noch nicht begrüßt haben, damit dieser nicht denkt, Sie hätten ihn bewusst übersehen. Dann würden wir es in der Existenzanalyse als Reagieren oder als Copingreaktion und somit nicht als personales Umgehen bezeichnen.

Das Personsein des Menschen, das sich in der Fähigkeit zu einer inneren und äußeren Auseinandersetzung zeigt, lässt sich also zunächst als ein prozesshaftes Geschehen fassen, das eine Abfolge von verschiedenen Schritten hat.

Wie vollzieht sich dieser Prozess der Auseinandersetzung?

Die weiterentwickelte Existenzanalyse kennt hierfür die Methodik der Personalen Existenzanalyse (PEA), die von *Alfried Längle* beschrieben wurde. Es handelt sich um das *Prozessmodell* der Existenzanalyse (Längle 2000). Es ist im Grunde eine Operationalisierung des Personverständnisses. Die dialogische Grundstruktur der Person wird hier als ein Prozessgeschehen in einer Abfolge von drei Schritten beschrieben. Dieses Modell ist Grundlage für eine Methodik personaler Gesprächsführung in Psychotherapie, Beratung, Pädagogik, Coaching, Seelsorge und weiteren Anwendungsfeldern.

Es dient gleichzeitig der „Restrukturierung der Person, wenn diese unter dem Druck von Ereignissen den Zugang zu ihren ursprünglichen Fähigkeiten eingeschränkt oder verloren hat“ (Längle & Kolbe 2014, 157f.). Dies ist dann der Fall, wenn sich der Mensch wesentlich aufgrund seiner Psychodynamik verhält. Diese wird mobilisiert, wenn es dem Menschen aufgrund von Problemen, Leid, Mangelzuständen oder Konflikten primär um Lebenserhaltung geht, so dass es zu einem reagierenden und somit regulierenden Schutzverhalten kommt. Dieses Verhalten des Menschen ist dann nicht mehr entschieden und authentisch abgestimmt, sondern affektbestimmt.

Mittels der PEA geht es darum, die Kräfte der Person zu nutzen, um alle für den Menschen wesentlichen Aspekte der Situation in einem dialogischen Prozess zu verarbeiten.

Dies geschieht in drei Schritten:

1. Gewinnen eines vollständigen Eindrucks bis zu dem, worum es eigentlich geht;
2. Finden einer Stellungnahme, einem Verstehen und einer Einschätzung für das Richtige;
3. Entwickeln eines Ausdrucksverhaltens, eines praktischen Handelns.

PEA begleitet und differenziert die dialogische Auseinandersetzung des Menschen mit einer Situation. Weil sie grundsätzlich und für alle Situationen angewandt werden kann, kann sie auch *als unspezifischer Zugang zur Person* bezeichnet werden.

Personsein als existenzielle Aufgabe

Nun ist der Mensch aber gleichzeitig in *strukturelle existenzielle Grundbedingungen* eingebettet. Es sind die unausweichlichen Gegebenheiten des Daseins, denen der Mensch nicht entkommen kann. Deshalb steht der Mensch immer vor existenziellen Aufgaben.

Die existenziellen Grundbedingungen, in denen das menschliche Leben steht, lassen sich mit *vier Themenkreisen* beschreiben, die übrigens ähnlich, teils mit anderen Akzentsetzungen auch in anderen Richtungen der Psychotherapie zu finden sind. In der Existenzanalyse werden sie als *personal-existenzielle Grundmotivationen* bezeichnet – ein Begriff, den schon Charlotte Bühler gewählt, jedoch mit anderen Inhalten gefüllt hat. Die Grundmotivationen beschreiben das *Strukturmodell* der Existenzanalyse, weil diese existenziellen Grunddimensionen strukturell zum Menschsein gehören und deshalb auch maßgeblichen Einfluss auf die Motivation des Menschen haben (Längle 2008, 29-58).

Hier ein kurzer Überblick:

1. Der Mensch ist darauf ausgerichtet, in der Welt *sein und überleben zu können*. Hierbei ist er auf Schutz, Raum und Halt angewiesen, so dass sich Können, Vertrauen und ein Grundvertrauen entwickeln können. Andernfalls sind Ängste die Folge.
2. Der Mensch ist auf *Verbundenheit* hin ausgerichtet. Hierzu benötigt er Beziehung, Zeit und Nähe, um sich Wertvollem zuwenden zu können und Zugang zum Grundwert des Lebens zu haben. Dies spiegelt sich in dem Gefühl, dass es gut ist, da zu sein. Andernfalls sind depressive Verstimmungen und Störungen die Folge.
3. Der Mensch ist auf *Entfaltung seines Selbst-Seins* ausgerichtet. Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung helfen ihm, sein Ich und seinen Selbstwert auszubilden, so dass es ihm möglich wird, authentisch zu leben, eine Identität zu entwickeln und ein eigenes Gespür für das ethisch Richtige zu finden. Defizite führen zum histrionischen Symptomkomplex.
4. Der Mensch ist auf einen *Kontext* ausgerichtet. Als wertvoll empfundene Tätigkeiten, Möglichkeiten und Zusammenhänge lassen ihn erfahren, dass er mit seinem Dasein für etwas gut ist. Hier helfen ontologisches und/oder existenzielles Sinnerleben. Suizidalität verweist auf entsprechende Defizite (vgl. Längle & Kolbe 2014, 152f.).

Die existenzielle Aufgabe: personale Aktivitäten

Aufgrund dieser vier existenziellen Grundbedingungen, in die das menschliche Sein eingebettet ist, lassen sich im Horizont dieser Bedingungen diverse *spezifisch personale Fähigkeiten* beschreiben, die auch personale Aktivitäten (Längle 2008) genannt werden. *Diese Aktivitäten sind notwendigerweise dann zu realisieren, wenn in Situationen die jeweiligen thematischen Aspekte betroffen sind.*

Hierzu ein systematisierter Kurzüberblick:
Jeder Mensch ist

1. auf Gehaltensein in der Welt ausgerichtet (Spezifische personale Aktivität: *annehmen, aushalten, loslassen*),
2. auf Verbundensein ausgerichtet (Spezifische personale Aktivität: *in Beziehung treten, zuwenden, trauern*),
3. auf die Entfaltung des Selbstseins ausgerichtet (Spezifische personale Aktivität: *begegnen, abgrenzen, bereuen*)
4. auf einen Kontext ausgerichtet (Spezifische personale Aktivität: *sich abstimmen, handeln, sich hingeben*).

PERSONALE AKTIVITÄTEN

sind dann zu realisieren, wenn in Situationen die jeweiligen thematischen Aspekte betroffen sind

- | | |
|--------------|--|
| 1. GM | Gehaltensein in der Welt:
annehmen, aushalten, loslassen |
| 2. GM | Verbundensein:
in Beziehung treten, zuwenden, trauern |
| 3. GM | Entfaltung des Selbstseins:
begegnen, abgrenzen, bereuen |
| 4. GM | Kontext:
handeln, authentisch sein, sich hingeben |

Abb. 2: Personale Aktivitaeten

Auch hier ein Beispiel: Jemand berichtet von seiner schweren chronischen Erkrankung, der gegenüber kein Entkommen ist, die mit starken Schmerzen und vielfältigen, vielleicht sogar unberechenbaren Einschränkungen einhergeht. Dieser Mensch steht dann vor einer sehr schweren und herausfordernden Aufgabe: Wie ist es ihm möglich, diese Wirklichkeit anzunehmen oder zumindest auszuhalten? Und er ist zu einer inneren Auseinandersetzung mit dieser Wirklichkeit gefordert: Welche Verluste sind mit dieser Erkrankung verbunden? Kann er sie betrauern? Was bleibt an Lebenswertem? Was ist noch wichtig im Leben? Kann auch aus dieser Situation durch ihn selbst noch Sinnvolles werden?

Summa: Auseinandersetzung und Aufgabe

Fassen wir bis hierher zusammen: Der Mensch ist also in jeder Situation einerseits grundsätzlich zu einem Umgehen, einer *Auseinandersetzung* gefordert (dies ist ihm, anthropologisch gesehen, möglich aufgrund der Fähigkeiten der Selbstdistanzierung, Selbsttranszendenz und Selbstanahme), dies geschieht andererseits jedoch immer vor dem Hintergrund existenzieller Grundbedingungen, so dass diese existenziellen Grundbedingungen eine spezifische Aufgabe

für den Menschen darstellen, die er mittels *personaler Aktivitäten* zu vollziehen hat.

Sich auseinandersetzen in und mit einer Situation sowie personale Aktivitäten zu vollziehen, die aus dieser Auseinandersetzung resultieren, sind zwei Aufgaben, vor denen der Mensch immer steht.



Abb. 3: Auseinandersetzung und Aufgabe

So viel zu den grundlegenden Herausforderungen des Personseins.

PROZESSHAFFE UND STRUKTURELLE DIALOGFÄHIGKEIT: DIE KOMPETENZ, SICH ABZUSTIMMEN

Gehen wir nun einen Schritt weiter. Wie gelingt es dem Menschen, zu dieser Auseinandersetzung in der Situation und dem inneren Wissen um die spezifische personale Aktivität zu kommen?

Für diesen Vermittlungsprozess benötigt der Mensch *die Kompetenz, sich in der Situation auf alle betreffenden Gegebenheiten hin abzustimmen*. Dies erfordert eine *Dialogfähigkeit mittels stabiler Ich-Funktionen*. Den Prozess der Abstimmung vollzieht der Mensch sowohl nach innen, also zu sich selbst hin (Innenpol [=Lebenshorizont]), als auch nach außen, also zur Welt hin (Außenpol [=Welthorizont]).

Diese *Abstimmkompetenz* benötigt zwei Fertigkeiten:

1. das Prozessgeschehen von Eindruck, Stellungnahme und Ausdruck vollgültig vollziehen zu können und
2. stabile Ich-Funktionen zu besitzen, auf die der Mensch im Prozessgeschehen von Eindruck, Stellungnahme und Ausdruck Bezug nimmt und ohne die dieses Prozessgeschehen nicht autark vollzogen werden kann.

Die *prozesshafte Dialogfähigkeit* ist als Eindruck, Stellungnahme und Ausdruck weiter oben bereits beschrieben worden.

DIE KOMPETENZ, SICH ABZUSTIMMEN

benötigt zwei Fertigkeiten



Abb. 4: Die Kompetenz sich abzustimmen

Die *strukturelle Dialogfähigkeit* zeigt sich in den *Ich-Funktionen* der Person. (Die Begriffe „Ich-Funktionen“ und „Ich-Struktur“ werden in diesem Artikel verwandt für die grundsätzlichen Fähigkeiten des Menschen, mit seinem Gegenüber und der Welt in einen Dialog zu kommen. Man kann deshalb auch von Existenzfunktionen der Person sprechen. Dies setzt die Fähigkeit des Menschen zu einem authentischen Umgang mit sich selbst voraus. Diesem spezifischen Themenbereich der dritten Grundmotivation werden die Termini „Ich-Funktionen“ sowie „Ich-Struktur“ bislang in der Existenzanalyse zugeordnet. In diesem Beitrag werden die Begriffe jedoch grundlegender in den Gesamtzusammenhang der vier Grundmotivationen gestellt.)

Diese Ich-Funktionen lassen sich existenzanalytisch mit vier Aspekten beschreiben:

1. die Fähigkeit, Gegebenes *aufzunehmen* und Wesentliches *wahrzunehmen*,
2. die Fähigkeit, sich vom Gegebenen und Wesentlichen *berühren zu lassen*,
3. die Fähigkeit, hinsichtlich des Wesentlichen *sich selbst und dem Anderen gerecht zu werden*,
4. die Fähigkeit, das Wesentliche zu *vollziehen*.

Die Stabilität dieser Ich-Funktionen ist Folge der Integrationsleistungen der Person hinsichtlich ihrer grundmotivationalen Themen.

Diese Sichtweise hat manche Ähnlichkeiten zur strukturbezogenen Psychotherapie von *Gerd Rudolf*. Rudolf beschreibt vier zentrale Themen des Menschen. Nun steht für ihn jedoch nicht der sonst in der Psychoanalyse übliche triebpsychologische Aspekt mit dem Blick auf Befriedigung und Frustration im Vordergrund der Betrachtung, aus dem sich dann typische Konflikte ableiten lassen. Rudolf fokussiert vielmehr den *Entwicklungsaspekt* der Themen mit der Idee, dass jeder Entwicklung ein *Hauptziel* eigen ist, das der Mensch herzustellen sucht. Rudolf spricht davon, dass

es dem Menschen um die Herstellung von Nähe und Beziehung, von Objektbindung, von Autonomie und von Identität geht (Rudolf 2006, 6-20). Hier ist eine große Nähe zum Konzept der Grundmotivationen in der Existenzanalyse, deren inhaltliche Schnittstellen noch auszuloten wären. Wichtig ist folgender Gedanke von Rudolf: *Die etablierten Ziele zeigen sich in strukturellen Funktionen, die der Mensch dann grundsätzlich für seine Lebensgestaltung zur Verfügung hat.* Es handelt sich dabei um drei Fertigkeiten. Die strukturellen Funktionen ermöglichen es dem Menschen, Gegebenheiten zu *differenzieren*, Aspekte zu einem neuen Gefüge zu *integrieren* und ein Gleichgewicht zu *regulieren* (Rudolf ebd. 2006, 14ff.).

Nun lässt sich dieser Gedanke, der von Rudolf auf der Ebene der Psychodynamik entwickelt wird, übertragen auf die Ebene der *Personalität*. Dann geht es um eine *Operationalisierung Personalener Diagnostik*. Die personalen Ich-Funktionen, die die Existenzanalyse beschreibt und die im Ich-Erleben erfahrbar werden, zeigen sich *in vier grundlegenden Dimensionen des Selbstbezugs*. Diese Dimensionen des Selbstbezugs *bilden sich – je nach struktureller Stabilität – als Qualität oder Insuffizienz ab* (vgl. auch Arbeitskreis OPD-KJ 2003, 123). Die diesbezüglichen Fertigkeiten lassen sich als *vier personal-existenzielle Kompetenzen* beschreiben:

1. *Die Kompetenz der reflektierten Selbst- und Fremdwahrnehmung.*
2. *Die Kompetenz der emotionalen Bezogenheit.*
3. *Die Kompetenz der gewissenhaften Legitimierung.*
4. *Die Kompetenz der autarken Handlung.*

Ein Beispiel: Die Kompetenz der gewissenhaften Legitimierung zeigt sich u.a. in der Selbstsicherheit und Autonomie, eine vor sich selbst und anderen gerechtfertigte eigene Position zu vertreten, auch wenn wichtige andere Menschen diesen Sachverhalt anders bewerten.

Fassen wir bis hierher zusammen: Um sich mit den Situationen, in denen der Mensch lebt, auseinanderzusetzen, bedarf es der Kompetenz, sich abzustimmen. Dieses Abstimmen geschieht in einem prozesshaften Dialog mittels der Personalen Existenzanalyse (PEA). Dieser Prozess ist im Gelingen abhängig von der Stabilität der Ich-Funktionen, fußt also auf Kompetenzen im Horizont struktureller Voraussetzungen. In der Folge wird dem Menschen deutlich, welche existenzielle Aufgabe auf ihn wartet und welche personalen Aktivitäten er zu vollziehen hat.

INDIKATIONEN ZUR ARBEIT MIT PERSONALER EXISTENZANALYSE (PEA) BZW. ZUR ARBEIT AN DER PERSONALEN AKTIVITÄT (PA) IM HORIZONT DER GRUNDMOTIVATIONEN

Angesichts der bislang ausgeführten Unterscheidung in eine grundsätzliche situative Auseinandersetzung und spezifische personale Aktivitäten, die in der Situation zu erbringen sind, entsteht die Frage, welche Indikationen sich zur Arbeit mit der Personalen Existenzanalyse (PEA) bzw.

zur Arbeit an der personalen Aktivität (PA) im Horizont der Grundmotivationen bis hierher beschreiben lassen. Anders gefragt: Wann arbeitet man in der Therapie bzw. in der Beratung mittels der PEA? Und was fokussiert diese Arbeit? Und wann arbeitet man an der personalen Aktivität bzw. an Themen, die die Grundmotivationen betreffen?

Zur Arbeit mit der Personalen Existenzanalyse

Mittels der PEA geht es grundsätzlich immer um das Herausarbeiten von Betroffenheiten, Positionen und Umsetzungen für den Menschen. Dies gilt für alle konkreten Themen und Inhalte, mit denen Menschen in die Therapie oder Beratung kommen oder die sich im Verlauf der Therapie oder Beratung als bedeutsam erweisen; also z.B. für das Herausarbeiten eines Themas, der existenziellen Bedeutung dieses Themas für den Menschen, der Festigkeit einer Position, der Integration von Gesichtspunkten in die Position, den Ideen und der Konkretion der Umsetzung.

Wozu ist die Arbeit auf dieser Ebene wichtig? Unter dem Druck aktueller oder biographischer Situationen sind oft wesentliche Aspekte des individuellen Erlebens, des Betroffenseins und der Bedeutung nicht integriert. Mittels der PEA kann dies bewusst und fühlbar gemacht werden, eine (nachträgliche) Integration kann erfolgen. Das gilt ebenso für Unsicherheiten und Unklarheiten bei Entscheidungen.

Auf einer strukturellen Ebene betrachtet ist die Arbeit mit der PEA unspezifisch, weil sie für alle Themen des Menschen gilt. Ihr Fokus ist es, die Bedeutung eines Themas zu erfassen und seine Handlungsrelevanz und Umsetzung zu klären.

Zur Arbeit mit der personalen Aktivität (PA)

Hier geht es maßgeblich um das Herausarbeiten der spezifisch zu erbringenden Aktivität der Person angesichts einer Aufgabe, einer zu gestaltenden Situation. Welche personale Aktivität erfordert die reale aktuelle Situation? Dies ist die Leitfrage in diesem Zusammenhang. Geht es bspw. darum, die Situation anzunehmen? Geht es darum, sich überhaupt einzulassen und berühren zu lassen vom Geschehen? Oder geht es darum, entgegenzutreten und sich auseinanderzusetzen?

Hierfür ist wesentlich zu erkennen, in welchen lebensgeschichtlich-biographischen Kontext diese spezifische Aktivität eingebettet ist. Gibt es Ängste, Konflikte oder Mangel-erfahrungen im (bewussten oder unbewussten) Hintergrund, die es schwer machen, diese Aktivität zu vollziehen? Und auf welchem personalen Strukturniveau des Individuums ist die zu leistende personale Aktivität angesiedelt? Dieses Thema wird im Folgenden noch näher dargelegt. Das Bearbeiten der Ängste, Konflikte oder Mangelerfahrungen bzw. die Arbeit an der personalen Restrukturierung bilden dann den Fokus der Therapie oder in abgeschwächter Form einer Beratung. In der dialogischen Anwendung kommt hierfür ebenfalls wieder die Personale Existenzanalyse zum Tragen.

Soweit das grundlegende anthropologische Verständnis und die grundlegenden therapeutisch-beraterischen Aufgaben.

Wie zeigt sich dieses Geschehen nun im psychotherapeu-

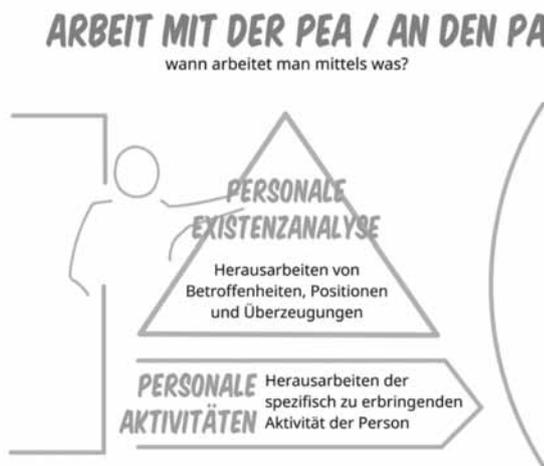


Abb. 5: Arbeit mit der PEA

tischen Kontext? Und welche Erklärungen lassen sich finden, weshalb es zur Pathologie kommt? Diese Fragen sind natürlich für die psychotherapeutische Arbeit entscheidend.

ZUR STABILITÄT DER GRUNDMOTIVATIONALEN STRUKTUR UND IHR ZUSAMMENHANG MIT DEN PERSONALEN AKTIVITÄTEN

Analog zu einer Systematik auf der Ebene einer triebpsychologischen Erklärung, wie sie bei Gerd Rudolf et al. zu finden ist, lässt sich auch auf der Ebene personal-existenzieller Grundmotivationen überlegen, welche Fähigkeiten und welche Auswirkungen ein stabiles oder instabiles Strukturturniveau des Menschen mit sich bringen.

Dazu zunächst folgende Klärung: Was meint Struktur?

Gerd Rudolf: „Struktur ist definiert als die Verfügbarkeit über psychische Funktionen, die für die Organisation des Selbst und seine Beziehungen zu den inneren und äußeren Objekten erforderlich sind. Strukturelle Störungen beinhalten die unzureichende Verfügbarkeit über diese Funktionen, bzw. ihre Vulnerabilität. Strukturelle Störungen sind meist die Folge frühkindlicher Beziehungsstörungen.“ (Rudolf 2006, 54)

Wenn man diese Sichtweise von Rudolf nicht nur auf das psychische Erleben bezieht, sondern die personale Dimension mit einbezieht, wie es der Fokus der Existenzanalyse ist, dann geht es hinsichtlich der strukturellen Stabilität auch um die *Verfügbarkeit personaler Funktionen für den Prozess der dialogischen Abstimmung und personalen Aktivität.*

Die Kurzformel lautet dann: Je stabiler die personale Struktur, desto gelingender die Kompetenz, sich abzustimmen sowie spezifisch personale Aktivitäten umzusetzen. Denn: Die personalen Fähigkeiten und Aktivitäten sind in ihrer Stabilität und ihrem Funktionsniveau gekoppelt an das Niveau der strukturellen Festigkeit innerhalb der jeweiligen Grundmotivation. Man kann es auch andersherum sagen: Das Niveau in der Realisation personaler Aktivitäten gibt diagnostisch Auskunft über die Stabilität des Strukturturniveaus der Grundmotivationen.

Worin besteht nun die personale strukturelle Stabilität?

Sie zeigt sich *wesentlich in den Verankerungen*, in denen der Mensch wurzelt.

1. In der *Verankerung im Grund des Seins: Seinsvertrauen.*
2. In der *Verankerung in der Werterfahrung des Lebens: Grundwerterfahrung.*
3. In der *Verankerung in der Eigenständigkeit des Selbstseins: Selbstwerterfahrung.*
4. In der *Verankerung im Kontext: Sinnerfahrung.*

Diese wesentlichen inneren Verankerungen, auf die der Mensch im Grunde angewiesen ist, nach denen er strebt und die er aufgrund von Erfahrungen in seiner Entwicklungsgeschichte in sich trägt, haben zentrale *Auswirkungen*. Sie begründen erstens die *Festigkeit* grundlegender latenter personaler Fertigkeiten und helfen zweitens, das *Verhalten* in der Situation zu organisieren. Somit ermöglichen sie es dem Menschen, sich mit seiner umgebenden Welt *auseinanderzusetzen*, sich selbst zu *regulieren* und sich selbst zu *organisieren*. Dies alles sind Bedingungen für die weiter oben beschriebene personale Kompetenz, sich abzustimmen. *Struktur begründet also Aktualisierungsbereitschaften.* „Struktur enthält potentielle Energie, bereitstehende Voreingenommenheiten und Möglichkeiten. Struktur ist damit potentielle Funktion, potentielle Dynamik der Anpassung, Struktur ist aus Funktion gewonnene, kondensierte, in affektlogischen Schemata geordnete Information.“ (Arbeitskreis OPD-KJ 2003, 18)

Übertragen wir dies auf personale Fertigkeiten, wie sie die Existenzanalyse beschreibt, dann lässt sich systematisieren:

1. Die Verankerung im Seinsvertrauen ermöglicht die *Fertigkeit, aus dem Vertrauen zu leben.*
2. Die Verankerung in der Grundwerterfahrung ermöglicht die *Fertigkeit, sich selbst, den Menschen und der Welt mit Liebe zu begegnen.*
3. Die Verankerung in der Selbstwerterfahrung ermöglicht die *Fertigkeit, sich selbst und anderen Respekt und Wertschätzung zu geben.*
4. Die Verankerung in der Sinnerfahrung ermöglicht die *Fertigkeit, sich in einen Zusammenhang einzubetten.*

PERSONALE FERTIGKEITEN

1. **GM** Verankerung im Seinsvertrauen:
Fertigkeit, aus dem Vertrauen leben
2. **GM** Verankerung aus der Grundwerterfahrung:
Fertigkeit, sich selbst, den Menschen und der Welt mit Liebe begegnen
3. **GM** Verankerung in der Selbstwerterfahrung:
Fertigkeit, sich selbst und anderen Respekt und Wertschätzung geben
4. **GM** Verankerung in der Sinnerfahrung:
Fertigkeit, sich in einen Zusammenhang eingebettet wissen

Abb. 6: Personale Fertigkeiten

DREI DIAGNOSTISCHE BETRACHTUNGSEBENEN

Diagnostisch lassen sich in der psychotherapeutischen Arbeit mit der hier dargestellten Sichtweise drei Ebenen unterscheiden:

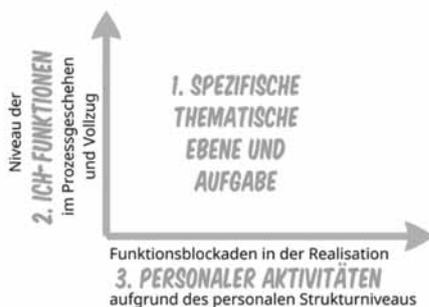
1. Die spezifische thematische Ebene und Aufgabe.
2. Das Niveau der Ich-Funktionen als Existenzfunktionen im Prozessgeschehen und Vollzug.
3. Die Funktionsblockaden in der Realisation personaler Aktivitäten aufgrund des personalen Strukturniveaus.

Die diagnostische Unterscheidung dieser Ebenen verbunden mit der Einschätzung des Therapeuten hinsichtlich des Funktions- und Strukturniveaus des Patienten ist für die therapeutische Arbeit von großer Bedeutung. Von hierher erschließt sich, wann, woran und wie zu arbeiten ist. In einem Bild gesprochen: Wenn jemand zu Ihnen kommt, um mit Ihnen eine Bergtour – am liebsten gleich eine Gipfelersteigung – zu machen, weil er weiß, dass Sie da erfahren sind, werden Sie sich auch die Kondition und Erfahrung Ihres Gegenübers anschauen. Vielleicht verabreden Sie sich gleich an der Hütte, um von da aus zum Weg auf den Gipfel zu starten. Vielleicht verabreden Sie sich aber auch im Sportgeschäft, um für eine entsprechende Ausrüstung zu sorgen und dann mit einem etwas längeren Weg in den Bergen zu beginnen.

Die diagnostische Erkenntnis macht verständlich, warum bspw. eine Arbeit an der thematischen Ebene alleine nicht gelingen kann, wenn das Funktionsniveau der Ich-Funktionen blockiert ist oder wenn die strukturelle Stabilität fehlt. Diagnostisch konzentriert sich der Blick deshalb auf das Funktionsniveau der Ich-Funktionen sowie der personalen Aktivitäten angesichts der strukturellen Stabilität.

DIAGNOSTISCHE BETRACHTUNGSEBENEN

der mehrdimensionale Blick



verbunden mit der Einschätzung des Funktions- und Strukturniveaus des Patienten

Abb. 7: Diagnostische Betrachtungsebenen

Bsp.: Stellen wir uns einen Patienten mit depressiver Symptomatik vor. Er beschreibt Situationen, in denen er sich überfordert fühlt und zu denen er sich im Sinne seiner Kraft und Energie abstimmen können sollte. Die notwendige personale Aktivität wäre eine Abgrenzung und Positionierung, um das Maß der Herausforderung subjektiv angemessen zu halten. Auf der Betrachtungsebene der Ich-Funktionen bedarf dies zunächst einer hinreichenden Selbstwahrnehmung.

Im Verlauf der Therapie stellt sich heraus, dass eine authentische Selbstwahrnehmung nur schwer gelingt, weil sie sofort überfrachtet ist mit Ansprüchen und Selbstentwertungen. Erst nach und nach wird sichtbar, dass das Ich-Erleben vollständig gekoppelt ist an den Anspruch der Leistung. Die Leistung gemäß der Ansprüche aus dem Über-Ich wird als normal empfunden.

Die biographische Anamnese ergibt, dass die primären Bezugspersonen für den Patienten schon von klein auf übergriffig, fordernd und an eigenen Interessen ausgerichtet waren. Um die Beziehung zu erhalten, musste er sich anpassen, auf Eigenes verzichten und den Leistungsidealen entsprechen.

Therapeutisch stellt sich jetzt die Frage, inwiefern eine Arbeit an der Differenzierung der Ich-Funktionen (Selbstwahrnehmung und Selbstlegitimation) hinreichend ist bzw. in welchem Ausmaß die Arbeit an der strukturellen Ebene (Grund- und Selbstwertverankerung) einzubeziehen ist.

THERAPEUTISCHE AUFARBEITUNG

Wann also ist an der Differenzierung der Ich-Funktionen zu arbeiten? Und wann an der Stabilisierung der strukturellen Festigkeit? Und worum geht es therapeutisch in dieser jeweiligen Arbeit?

Die Beantwortung der Frage, wo therapeutisch anzusetzen ist, richtet sich nach dem Charakter und dem Niveau der Störung. Grundsätzlich lassen sich hier eine Konfliktebene und eine instabile Strukturebene unterscheiden. Die Konfliktebene betrifft eher neurotische Störungen bei relativ intakter struktureller Festigkeit der Persönlichkeit, während die instabile Strukturebene ein instabiles Persönlichkeitsniveau zur Voraussetzung hat, das sich durch ein fixiertes Regulationssystem stabilisiert.

Konfliktebene: Neurotische Störung

Bei der Konfliktebene steht das situative Unvermögen und Leiden im Vordergrund.

Die Störung tritt im Horizont von Ereignissen auf – angesichts (unbewusster) ungelöster Konflikte, unverarbeitung Mangelenerfahrungen, Unwissenheit, Angst oder situativ überfordernder Verluste. Diese führen in der Regel zu einer *Funktionsblockade*, die den Vollzug personaler Aktivitäten aufgrund relativer Fixierungen im Copingverhalten erschwert oder gar verunmöglicht. *Ausgangspunkt* ist dann die *situative* oder (eher) kurzzeitige *Überforderung der Ich-Struktur* bei ansonsten struktureller Stabilität.

Die Instabilität des Funktionsniveaus ist also wesentlich nur situativ, nicht durchgängig. Es gibt einen auslösenden Faktor, der diese situative Überforderung in Gang setzt. Diese Überforderung kann aus der realen derzeitigen Wirklichkeit kommen (z.B. ein unverhoffter Verlust, der verarbeitet werden muss, jedoch als überfordernd erlebt wird), häufig steht diese situative Überforderung jedoch in einer Analogie zu unverarbeitung lebensgeschichtlichen Themen (z.B. bittet der Vorgesetzte zu einem Gespräch, es wird mit übertriebener Angst und daraus folgender Rechtfertigung reagiert; die Angst gehört eigentlich dem Kind in der Erfahrung mit dem überstrengen Vater).

Das bedeutet: Die nicht gelingende personale Aktivität steht im Zusammenhang mit *nicht bewältigten Ängsten*, die therapeutisch bewusst zu machen und durcharbeiten sind. Deshalb ist an der Beruhigung der Angst zu arbeiten, so dass dann eine gefestigte personale Aktivität möglich wird.

Für die Psychotherapie bedeutet dies die *Arbeit am Konflikt*, an der *Angst*, am Mangel, an Loyalitäten oder an der Verarbeitung eines Verlustes.

KONFLIKTEBENE: NEUROTISCHE STÖRUNG

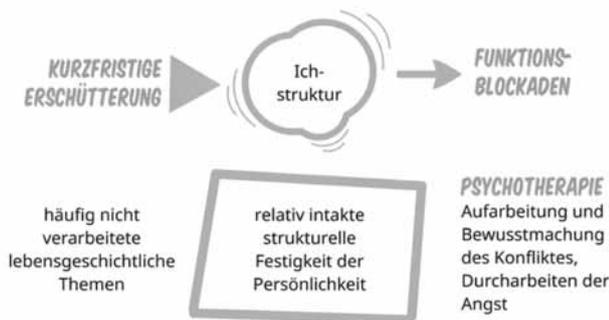


Abb. 8: Konfliktebene

Existenzanalytisch lassen sich gemäß der grundmotivationalen Themen des Menschen vier grundlegende Bedrohungen beschreiben, die einen Konflikt darstellen (deshalb Konfliktebene), weil das Ziel des jeweiligen existenziellen Themas vom Menschen zwar erstrebt wird, die Angst aber dagegen steht.

Die Konfliktthemen lauten:

1. Angst der Verunsicherung vs. Vertrauen,
2. Angst der Unverbundenheit vs. Verbundenheit,
3. Angst des Nicht-Selbst-Seins vs. Selbstannahme ,
4. Angst der Kontextlosigkeit vs. Sinn.

Diese spezifischen Ängste werden mit jeweils vorherrschenden zuständlichen Gefühlen erlebt. Dies sind Gefühle von 1. Bedrohung und Bodenlosigkeit, 2. Beziehungunsicherheit und Beziehungskälte, 3. Selbstverlorenheit und Ungenügendsein und 4. Nichteingebundenheit und Nichtverstehen.

Das Zulassen der jeweiligen Angst sowie die Überwindung der Angst werden vom Menschen in der Regel bedrohlich und konflikthaft erlebt. Deshalb lassen sich neurotische Störungen durch das Bewusstmachen und Aufdecken von Konflikten bearbeiten und behandeln. Dies ist wesentliche Voraussetzung für die Festigung der personalen Aktivität.

Instabile Strukturebene: Persönlichkeitsstörung

Bei der instabilen Strukturebene stehen durchgängige Reaktionsmuster im Erleben und Verhalten im Vordergrund, deutlich unabhängiger von situativen Kontexten. Alles, was auf den Menschen zukommt, wird bspw. generalisierend als bedrohlich erlebt; oder Rückmeldungen anderer Menschen

generalisierend als Infragestellung der eigenen Person etc.

Um mit diesem Ausmaß der persönlich erlebten Bedrohung zurecht zu kommen, entwickelt der Mensch ein fixiertes Regulationssystem (fixierte Copingreaktionen), das diesen Menschen in seinem Lebensvollzug stabilisiert, damit jedoch der realen Wirklichkeit nicht gerecht wird. Diagnostisch spricht man von Persönlichkeitsstörungen. *Ausgangspunkt* ist in diesen Fällen eine zugrunde liegende *defizitäre Ich-Struktur* mit in der Folge *grundsätzlicher Überforderung des Vollzugs personaler Aktivitäten*. Die psychotherapeutische Arbeit setzt deshalb zunächst nicht bei der Aufarbeitung und Bewusstmachung eines Konfliktes oder beim Durcharbeiten einer Angst an. Sie arbeitet vielmehr an der *Restrukturierung der strukturellen Festigkeit*.

INSTABILE STRUKTUREBENE: PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

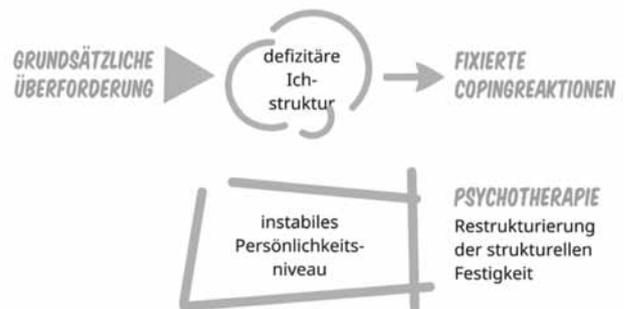


Abb. 9: Instabile Strukturebene

Beide Störebene (die neurotische Ebene bzw. die Ebene der Persönlichkeitsstörung) brauchen ein jeweils anderes psychotherapeutisches Arbeiten. Wird auf der ersten Ebene (Konfliktebene: Funktionsblockade aufgrund kurzzeitiger Erschütterung der Ich-Struktur) eher aufdeckend gearbeitet, um durch Bewusstmachung und Verstehen neue Erlebens- und Verhaltensoptionen zu ermöglichen, geht es auf der zweiten Ebene (Instabile Strukturebene: fixiertes Regulationssystem aufgrund von Defiziten in der Ich-Struktur) eher um Restrukturierung aufgrund massiver lebensgeschichtlicher Überforderungen, Mangel Erfahrungen und/oder Traumata.

Eine Strukturtherapie fokussiert deshalb existenzanalytisch:

- 1. GM: die Verankerung bzw. Festigung im Grund des Seins;
- 2. GM: die Verankerung bzw. Festigung in der Werterfahrung des Lebens;
- 3. GM: die Verankerung bzw. Festigung in der Eigenständigkeit des Selbstseins;
- 4. GM: die Verankerung bzw. Festigung im Kontext des Sinns.

SCHLUSS

Die große Aufgabe und Herausforderung jedes Menschen

ist es, das Leben in Freiheit und Verantwortung so zu gestalten, dass er dazu stehen und das Gelebte – auch im Nachhinein – bejahen kann. Dann wird das gegebene Leben zum eigenen Leben. In der Verwirklichung dieser Lebensherausforderung begegnet der Mensch der unaufhebbaren Polarität von Person und Struktur. Als Person ist der Mensch derjenige, der sich ansprechen lässt jenseits des Bestehenden. Indem er dieses unverfügbar Andere zu sich nimmt, mit sich abstimmt und seine Antwort darauf gibt, gestaltet der Mensch sein Leben. Es entsteht Neues, vorher nicht Dagewesenes. Das ist sein schöpferisches Potential. So gesehen ist der Mensch unbedingt frei. Es ist die Freiheit zum eigenen Leben. Nicht jedoch frei ist er von der Gebundenheit an Kontexte innerer und äußerer Art, die ihn immer auch zirkulär bedingen und prägen. Zu diesen Kontexten gehören nicht nur situative, kulturgeschichtliche, gesellschaftliche, also soziale Bedingungen, sondern auch (neuro-)biologische und psychische Bedingungen.

Deshalb hat eine professionelle Begleitung von Menschen sowohl die existenzielle, als auch die strukturelle Betrachtungsebene in den Blick zu nehmen.

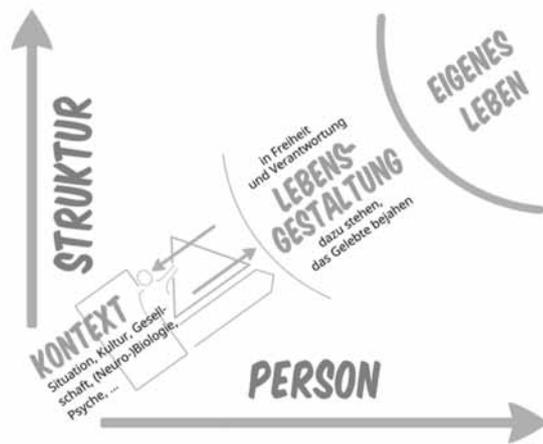


Abb. 10: Struktur Person Lebensgestaltung

Der vorliegende Beitrag differenziert den Zusammenhang der Ebenen für die menschliche Lebensgestaltung und ihre psychotherapeutische bzw. beraterische Begleitung aus existenzanalytischer Sicht.

Literatur

- Arbeitskreis OPD-KJ (Hg) (2003) Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik im Kindes- und Jugendalter. Grundlagen und Manual. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Verlag Hans Huber
- Frankl V (1985) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt am Main: Fischer
- Längle A (Hg) (2000) Praxis der Personalen Existenzanalyse – Grundlagen. Wien: Facultas
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A/Holzhey-Kunz A Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas, 23-179
- Längle A, Kolbe C (2014) Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden. In: Eberwein W, Thielen M (Hg.) Humanistische Psychotherapie. Theorien, Methoden, Wirksamkeit. Gießen: Psychosozial-Verlag, 149-163
- Rudolf G (2006) Strukturbezogene Psychotherapie. Leitfaden zur psychodynamischen Therapie struktureller Störungen. Stuttgart: Schattauer

Ein besonderer Dank gilt Frank Gottschling für die Erstellung der Schaubilder. Die ausführliche Prezi-Präsentation des Vortrages ist auf www.christophkolbe.de einzusehen.

Anschrift des Verfassers:

DR. CHRISTOPH KOLBE
 Borchersstraße 21
 D-30559 Hannover
c.kolbe@existenzanalyse.com